

ГООУ ЯО «Петровская школа-интернат»

Согласовано:
руководитель МО
учителей-предметников
интернат»

_____/Новикова О.А./

_____ 20 г.

Утверждено:
директор ГОУ ЯО
«Петровская школа-

_____/Ратихина И.Н./

_____ 20 г.

**Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего
образования обучающихся с ТНР
учебного курса «Адаптированная физическая культура» для 5 класса
на 20 -20 учебный год**

Составил: Царев П.В., учитель физической культуры

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5—9 (10) классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании Примерной 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 программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), специально 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 и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфичными чертами развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ТНР. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся указанной категории. Она должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны нарушения в развитии двигательной сферы. Двигательные нарушения проявляются в виде плохой координации сложных движений, в неточности при воспроизведении движений, в снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма выполнения движений. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям. Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точности воспроизведения двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части.

Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на одной ноге, ритмичные движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении заданий приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы – овладение обучающимися с тяжелыми нарушениями речи необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной сферы, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Достижение такого уровня физического развития и двигательных навыков, который даст возможность вести активный образ жизни, полноценно общаться с другими людьми.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Задачи реализации программы:

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение следующих основных задач:

Общие задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- воспитание волевых качеств, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- развитие координационных способностей;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- формирование зрительно-двигательной координации в процессе выполнения физических упражнений;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;

- развитие коммуникативной функции речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;
- совершенствование связной речи в процессе выполнения физических упражнений и в процессе игры;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков АФК определяются специальными принципами работы с обучающимися с ТНР.

Принципы реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в школе;
- комплексности в реализации коррекционно-образовательного процесса: включение в решение задач программы всех субъектов образовательных отношений.

Каждое занятие адаптивной физической культурой состоит из трех частей: разминочная, основная и релаксационная часть. Разминочная часть направлена на подготовку мышечно-суставного аппарата обучающихся к активным физическим нагрузкам в основной части урока. Релаксационная часть направлена на восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Необходимо включать в структуру занятия такие направления как формирование кинестетической и кинетической основы движений в процессе развития общей, ручной и артикуляторной моторики. Обогащение двигательного опыта обучающихся в процессе упражнений в ходьбе, беге, прыжках, в действиях с предметами. Выработка динамической координации движений: четких и точных движений, выполняемых в определенном темпе и ритме; удержание двигательной программы при выполнении последовательно организованных движений. Обучение выполнению правил в подвижных играх, согласованию своих движений. Развитие движений кистей рук в специальных упражнениях: сжимание, разжимание, встряхивание и помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия (в работе зрительного, слухового и тактильного анализаторов).

Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль над правильностью выполняемого действия и последующую коррекцию движения в случае ошибки.

На занятиях необходимо применять разнообразное спортивное оборудование, что позволит развивать и корригировать сенсорно-перцептивные и моторные компоненты двигательной деятельности (зрительно-моторную координацию; мышечную выносливость; способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по заданному признаку; произвольность и осознанность выполняемых действий; ориентировку в трехмерном пространстве; способность к точному воспроизведению движения по заданной инструкции).

Наряду с общефизическими упражнениями широко используются релаксационные упражнения с элементами логоритмики, различные общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися

разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариантным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей, может быть, дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися с ТНР специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 68 часов в год (2 часа в неделю в каждом классе). Общий объем часов за период обучения в основной школе составляет 340 часов за 5 лет обучения и 408 часов при пролонгации срока обучения на один год.

Содержание программного материала обучающимися с ТНР может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном модуле рассматриваются теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Обучающиеся 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.

Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ТНР может быть включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры.

Модуль «Гимнастика»

В данный модуль необходимо включать построения и перестроения. Обучающиеся должны владеть простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия общеразвивающие и корригирующие упражнения, часть которых должна проводиться из положения лежа, другая часть – из положения стоя или сидя.

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

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

Гимнастические упражнения на совершенствование навыков катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами; прокатывания предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук; прокатывания мячей по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывания обручей индивидуально, шагом и бегом; подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками с хлопками; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками.

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. Наряду 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 ТНР 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 ТНР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающихся действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а также развивают навыки самоконтроля. В процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы и речевое развитие обучающихся.

При обучении обучающихся с ТНР 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 подачи.

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

Прежде чем осваивать тактические варианты ведения игры, необходимо, чтобы физические способности игроков достигли соответствующего уровня.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Модуль включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

- комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;
- подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;
- техника плавания «басс» и «кроль» на спине и на груди;
- техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;
- техника поворотов «маятник»;
- техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;
- игры в воде с элементами плавания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

При подготовке Примерной 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 ПАОП ООО НОДА, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся 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.

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

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

5. 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.

6. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитое эстетическое сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. 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

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

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

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

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

- 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;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- 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;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Регулятивные УУД

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- 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.

6. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- 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.

7. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- 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;

8. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- 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.

9. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- 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 тяжелыми нарушениями речи учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является всестороннее развитие личности

обучающихся, формирование осознанного отношения к своим силам, развитие основных физических качеств, компенсация нарушенных функций организма.

Результатом освоения программы по адаптивной физической культуре являются предметные, метапредметные и личностные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала каждым обучающимся могут определяться индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и состояния здоровья, а также с учетом речевых возможностей обучающихся, и имеющих у них ограничений.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности, а также носить прикладной характер в повседневной двигательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов
1	БАСКЕТБОЛ	18
1.1	На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	3
1.2	На освоение ловли и передачи мяча	3
1.3	На освоение техники ведения мяча	4
1.4	На освоение техникой бросков мяча	3
1.5	На освоение индивидуальной техники защиты	3
1.6	На освоение тактики игры	2
2	ВОЛЕЙБОЛ	15
2.1	На овладение техникой передвижений, поворотов и стоек	2
2.2	На освоение техники приема и передачи мяча	5
2.3	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
2.4	На освоение техники подачи	2
2.5	На освоение техники нападающего удара	2
2.6	На освоение тактики игры	2
3	ГИМНАСТИКА	21
3.1	На освоение строевых упражнений	2

3.2	На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении, с предметами	3
3.3	На совершенствование висов и упоров	3
3.4	На освоение опорных прыжков	3
3.5	На освоение акробатических упражнений	4
3.6	На развитие координационных способностей	3
3.7	На развитие силы и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости	3
4	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	30
4.1	На овладение техникой спринтерского и длительного бега	8
4.2	На овладение техникой прыжков в длину и высоту	8
4.3	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	6
4.4	На развитие двигательных способностей	8
5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21
5.1	На освоение техники лыжных ходов	8
5.2	На освоение техники поворотов, торможения, подъёмов	7
5.3	На развитие физических качеств	6

Поурочное планирование

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	ДАТА
1 ЧЕТВЕРТЬ		27	
Легкая атлетика		15	
1	Урок 1. Т/Б на занятиях по лёгкой атлетике. ОРУ. Беговые упражнения. «Высокий старт». Развитие быстроты. Подвижные игры.		
2	Урок 2. ОРУ. Беговые упражнения. «Высокий старт». Развитие быстроты 3х30 м. Прыжок в длину с разбега.		
3	Урок 3. ОРУ. «Высокий старт» Анализ и контроль. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры. Равномерный бег 4-5 мин.		
4	Урок 4. ОРУ. Бег 30 и 60 м Анализ и контроль. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 4-5 мин.		
5	Урок 5.ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с 3 шагов разбега. Эстафеты.		
6	Урок 6. ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега Анализ и контроль. Метание мяча с 3 шагов разбега. Равномерный бег 5 мин.		
7	Урок 7. ОРУ. Метание мяча с 3 шагов разбега. Полоса препятствий. Игры.		
8	Урок 8. ОРУ. Беговые упражнения. Бег 1000 м. Анализ и контроль. Подвижные игры.		
9	Урок 9. ОРУ. Метание мяча с 3 шагов разбега. Полоса препятствий. Эстафеты Развитие выносливости.		
10	Урок 10. ОРУ. Метание мяча в цель. Развитие быстроты 4х25 м. Полоса препятствий. Эстафеты Развитие выносливости. Подвижные игры.		
11	Урок 11. ОРУ. Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность Анализ и контроль. Развитие скоростной выносливости: эстафеты с этапом 250 м.		
12	Урок 12. ОРУ. Беговые упражнения. Бег 1500 м. Анализ и контроль.		
13	Урок 13. ОРУ. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Под. игры.		
14	Урок 14. ОРУ. Метание мяча в цель Анализ и контроль. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей. Эстафеты.		
15	Урок 15. ОРУ. Тесты по физической подготовке Анализ и контроль. Подвижные игры.		
Спортивные игры		12	

16	Урок 16. ОРУ, Строевые упражнения. Остановка в 2 шага. Ведение мяча. Подвижные игры.		
17	Урок 17. ОРУ. Остановка в 2 шага. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Подвижные игры.		
18	Урок 18. ОРУ. Остановка в 2 шага. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча от груди. Эстафеты		
19	Урок 19. ОРУ. Повороты на месте. Остановка в 2 шага. Совершенствование техники ведения мяча. Ловля и передача мяча 2 руками от груди. Игры.		
20	Урок 20. ОРУ. Строевые упражнения. Повороты на месте Анализ и контроль. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Прыжки через скакалку.		
21	Урок 21. ОРУ. Остановка в 2 шага Анализ и контроль. Ведение мяча правой, левой рукой. Передачи мяча в парах. Развитие выносливости: бег 3 мин.		
22	Урок 22. ОРУ. Беговые упражнения. Передачи мяча в парах. Комбинация из разученных элементов. Подвижные игры.		
23	Урок 23. ОРУ, Беговые упражнения. Комбинация из разученных элементов Анализ и контроль. Бросок мяча в кольцо. Подвижные игры.		
24	Урок 24. ОРУ. Ведение мяча с обводкой препятствий Анализ и контроль. Передачи мяча в парах. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.		
25	Урок 25. ОРУ. Строевые упр. Передачи мяча в парах Анализ и контроль. Бросок мяча в кольцо. Учебная игра по упрощённым правилам.		
26	Урок 26.ОРУ. Строевые упр. Передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Учебная игра по упрощённым правилам.		
27	Урок 27. ОРУ. Передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.		
2 ЧЕТВЕРТЬ		21	
Гимнастика		21	
28	Урок 1. Т/Б на занятиях по гимнастике. Упражнения по акробатике Лазание по канату. Подвижные игры.		
29	Урок 2. ОРУ. Строевые упр. Длинный кувырок вперёд. Лазание по канату.		
30	Урок 3. ОРУ. Строевые упр. Длинный кувырок вперёд Анализ и контроль. Лазание по канату в 3 приёма Равномерный бег 2 мин.		
31	Урок 4. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика. Упражнения на перекладине. Развитие силовых способностей.		
32	Урок 5. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика. Упражнения на перекладине. Лазание по канату в 3 приёма Подвижные игры.		
33	Урок 6. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика. Упражнения на перекладине. Лазание по канату в 3 приёма Эстафеты.		

34	Урок 7. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения по акробатике. Упр. на перекладине. Подвижные игры.		
35	Урок 8. ОРУ. Строевые упражнения. Лазание по канату в 3 приёма Анализ и контроль. Эстафеты.		
36	Урок 9. ОРУ. Строевые упражнения. Комбинация по акробатике Анализ и контроль. Упр. на перекладине (м), бревно (д). Подвижные игры.		
37	Урок 10. ОРУ с мячом. Упр. на перекладине (м), упр на бревне (д). Прыжки через скалку за 1 мин Анализ и контроль. Эстафеты.		
38	Урок 11. ОРУ с мячом. Упр. на перекладине (м), упр на бревне (д) Анализ и контроль. Эстафеты.		
39	Урок 12. . ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Упражнения на брусьях (м и д). Лазание по канату. Подвижные игры.		
40	Урок 13. Вольные упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. Упражнения на брусьях (м и д). Эстафеты		
41	Урок 14. Вольные упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта Анализ и контроль. Упражнения на брусьях (м и д). Опорный прыжок.		
42	Урок 15. Вольные упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. Упражнения на брусьях (м и д). Опорный прыжок.		
43	Урок 16. ОРУ. Тесты по физической подготовке Анализ и контроль.		
44	Урок 17. ОРУ, Строевые упражнения. Упражнения на брусьях (м и д) Анализ и контроль. Опорный прыжок. Равномерный бег 3 мин.		
45	Урок 18. ОРУ на осанку. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.		
46	Урок 19. ОРУ с обручем. Опорный прыжок Анализ и контроль. Упражнения в равновесии. Эстафеты.		
47	Урок 20. ОРУ с обручем. Полоса препятствий. Прыжки через длинную скалку. Развитие быстроты.		
48	Урок 21. ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Подвижные игры.		
3 ЧЕТВЕРТЬ		30	
Лыжная подготовка		21	
49	Урок 1. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ. Тесты по физической подготовке. Эстафеты.		
50	Урок 2. ОРУ. Имитационные упражнения лыжных ходов. Развитие быстроты. Пионербол.		
51	Урок 3. ОРУ. Имитационные упражнения лыжных ходов. Развитие силовых способностей. Пионербол.		

52	Урок 4. Равномерное передвижение на лыжах 15-20 мин. Спуски с горы в различных стойках. Подвижные игры.		
53	Урок 5. Попеременный 2 шажный ход. Повороты переступанием. Равномерное передвижение 1-1,5 км.		
54	Урок 6. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на спуске. Развитие быстроты: эстафеты с этапом 150 м.		
55	Урок 7. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.		
56	Урок 8. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.		
57	Урок 9. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники спусков. Развитие быстроты: 3х100 м.		
58	Урок 10. . Одновременный бесшажный ход Анализ и контроль. Повороты переступанием на спуске. Равномерное передвижение 10-15 мин.		
59	Урок 11. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подвижные игры.		
60	Урок 12. Повороты переступанием на спуске Анализ и контроль. Развитие быстроты (100 м). Подвижные игры.		
61	Урок 13. Подъём по склону «лесенкой», «ёлочкой» Анализ и контроль. Одновременный одношажный ход. Подвижные игры.		
62	Урок 14. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием на спуске. Развитие выносливости.		
63	Урок 15. Равномерное передвижение 2,5-3 км. Подвижные игры.		
64	Урок 16. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом 100-150 м.		
65	Урок 17. Торможение «упором». Одновременный одношажный ход. Спуски с горы в различных стойках.		
66	Урок 18. Одновременный одношажный ход Анализ и контроль. Равномерное передвижение 10-15 мин.		
67	Урок 19. Лыжная гонка 1 км. Анализ и контроль. (м и д).		
68	Урок 20. Торможение «упором». Спуски с горы в различных стойках. Подвижные игры.		
69	Урок 21. Контрольная работа по теме «Лыжная подготовка».		
Спортивные игры			
70	Урок 22. ОРУ. Тесты по физической подготовке Анализ и контроль.		
71	Урок 23. ОРУ. Остановка в 2 шага. Прыжки через скакалку. Под. игры.		

72	Урок 24. ОРУ. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо. Круговая тренировка. Эстафеты с мячом.		
73	Урок 25. ОРУ. Остановка в 2 шага. Бег из разных исходных положений. Учебная игра по упрощённым правилам.		
74	Урок 26. ОРУ. Передача мяча после 2 шагов. Развитие силовых способностей. Учебная игра.		
75	Урок 27. Перемещение в стойке баскетболиста. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты.		
76	Урок 28. ОРУ. Ведение мяча. Передача мяча после 2 шагов. Эстафеты.		
77	Урок 29. ОРУ. Бросок мяча в кольцо после 2 шагов. Передача мяча в движении. Учебная игра.		
78	Урок 30. ОРУ. Бросок мяча в кольцо после 2 шагов. Передача мяча в движении. Учебная игра.		
4 ЧЕТВЕРТЬ		27	
Спортивные игры		12	
79	Урок 1. ОРУ, Верхняя передача мяча. Бросок баскетбольного мяча сидя Анализ и контроль. Пионербол.		
80	Урок 2. ОРУ, Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Прыжки через скакалку. Пионербол.		
81	Урок 3. Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.		
82	Урок 4. ОРУ. Стр. упражнения. Верхняя передача мяча со сменой мест. Челночный бег. Пионербол.		
83	Урок 5. Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Развитие силовых способностей. Пионербол с элементами волейбола.		
84	Урок 6. ОРУ. Прыжковые упражнения. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху. Пионербол с элементами волейбола.		
85	Урок 7. ОРУ. Приём мяча сверху 2 руками. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.		
86	Урок 8. ОРУ. Стр. упр. Верхняя передача мяча 2 руками Анализ и контроль. Развитие быстроты. Пионербол с элементами волейбола.		
87	Урок 9. ОРУ. Нижняя прямая подача Анализ и контроль. Развитие силовых способностей. Пионербол с элементами волейбола.		
88	Урок 10. ОРУ. Стр. упр. Верхняя передача мяча 2 руками. Пионербол с элементами волейбола.		
89	Урок 11 ОРУ. Стр. упр. Верхняя передача мяча 2 руками. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.		

90	Урок 12. Приём мяча сверху 2 руками. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.		
Лёгкая атлетика		15	
91	Урок 13. ОРУ. Беговые упражнения. Бег с высокого старта. Прыжок в высоту «перешагивание». Подвижные игры.		
92	Урок 14. ОРУ. Прыжковые упражнения. «Низкий старт». Прыжок в высоту. Развитие быстроты.		
93	Урок 15. ОРУ. «Высокий старт» Анализ и контроль. Прыжок в высоту. Равномерный бег 5 мин.		
94	Урок 16. ОРУ. Прыжок в высоту «перешагивание» Анализ и контроль. Бег 30 м. Полоса препятствий. Подвижные игры.		
95	Урок 17. ОРУ. Метание мяча на дальность. Бег 30 м. Анализ и контроль. Подвижные игры.		
96	Урок 18. ОРУ. Метание мяча с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		
97	Урок 19. ОРУ. «Низкий старт». Бег 60 м. Анализ и контроль. Метание мяча с 3 шагов. Развитие выносливости.		
98	Урок 20. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Метание мяча с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега.		
99	Урок 21. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Метание мяча с 3 шагов. Бег 1 км. Анализ и контроль.		
100	Урок 22. ОРУ Беговые упражнения. «Низкий старт». Метание мяча на дальность Анализ и контроль. Подвижные игры.		
101	Урок 23. ОРУ. «Низкий старт» Анализ и контроль. Эстафетный бег. Подвижные игры.		
102	Урок 24 ОРУ. Беговые упр. Бег 1500м. Эстафетный бег. Равномерный бег 5-7 мин. Интегрированный зачет		