



Утверждаю
 Председатель
 педагогического совета
 Келлер Ф.Н.
 протокол № 104 от 13.08.2022.

Утверждаю
 Председатель
 педагогического совета
 Келлер Ф.Н.

**Индивидуальная учебная программа основного среднего образования
 для учащихся с легкими нарушениями интеллекта
 с русским языком обучения
 по предмету «Адаптивная физическая культура»
 9 класс**

Утверждена в заседании педагогического совета образовательного учреждения
 от 13.08.2022 г. № 104

Индивидуальная учебная программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся
с легким нарушением интеллекта 9 класс по обновленному
содержанию

Глава 1. Общие положения

Программа составлена согласно к приказу Министра образования и науки Республики Казахстан от 20 сентября 2018 года № 469.

Типовая учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью 5-10 классов по обновленному содержанию (далее – Программа) разработана в соответствии с подпунктом б) статьи 5 Закона Республики Казахстан от 27 июля 2007 года «Об образовании».

Целью Программы является коррекция физического развития учеников, отклонений соматического состояния и моторики, укрепление здоровья и закаливание детского организма, содействие правильному развитию, обучение двигательным умениям и навыкам.

Задачи предмета «Адаптивная физическая культура»:

- 1) содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных способностей;
- 4) формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- 5) углублённое представление об основных видах спорта;
- 6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- 7) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

8) содействие развитию психических процессов;

9) усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;

формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков физической культуры и во внеучебной деятельности;

формирование личности.

. Коррекционно-развивающие задачи адаптивной физической культуры:

совершенствование основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, передвижении на лыжах, упражнениях с предметами;

развитие физической подготовленности;

развитие координационных способностей;

профилактика соматических нарушений;

5) профилактика, коррекция и развитие психических, сенсорно-перцептивных способностей;

компенсация нарушенных функций;

коррекция недостатков эмоционально – личностного развития.

Глава 2. Педагогические подходы к организации учебного процесса

Физическое воспитание обучающихся с легкой умственной отсталостью комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания во всех формах его организации (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность).

6. Программа составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности обучающихся с легкой умственной отсталостью.

7. Материал Программы оказывает как избирательное воздействие на различные нарушения в элементарных движениях обучающихся, так и содействовать развитию у них способности организовывать более сложные движения, особенно те, которые необходимы в трудовой деятельности человека. Освоение движений полноценно в случае, если обучающийся ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей. Обучающиеся с легкой умственной отсталостью с трудом осваивают представления о схеме собственного тела, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

Педагогические подходы к организации учебного процесса по предмету педагогики, реализация которых направлена на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с легкой умственной отсталостью.

Принцип коррекционно-развивающей направленности обучения обучающихся

предполагает построение образовательного процесса с опорой на использование сохранных функций и систем организма в соответствии со спецификой природы недостатка развития.

Принцип коррекционно-развивающей направленности обучения обеспечивается специальными методами и приемами учебной и обучающей деятельности. Учитываются: замедленная скорость приема и переработки сенсорной информации, недостаточность умственных операций и действий, низкая познавательная активность, слабость познавательных интересов, ограниченность знаний и представлений об окружающем, отставание в речевом развитии, несформированность произвольной регуляции поведения, недостатки моторики и координации движений.

В работе с обучающимися опираются на их обучаемость, сохранность наглядно-действенного мышления. Организуется деятельность по стимуляции развития недостаточных функций. Применяется командный подход к организации психолого-педагогической поддержки обучающегося, вовлеченность в этот процесс семьи.

Постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей.

Принцип социально-адаптирующей направленности обучения предполагает преодоление социальной дезадаптации личности. Предусматривается специальная работа по освоению обучающимся необходимых для участия в социальной жизни норм поведения, жизненных навыков.

Принцип деятельностного подхода в обучении и воспитании обучающихся с особыми образовательными потребностями опирается на существующее в психологии понятие «ведущая деятельность».

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода. Дифференцированный подход обусловлен наличием вариативных типологических особенностей у обучающихся одной категории нарушений. Педагог организует коррекционно-образовательный процесс, исходя из наличия в классе однородных по характеристикам групп. Деление обучающихся на группы условно и подвижно. Индивидуальный подход является конкретизацией дифференцированного подхода.

Педагог организует учебно-познавательную деятельность обучающихся и управляет этим процессом. В случае, когда самостоятельная учебно-познавательная деятельность умственно отсталых обучающихся затруднена, педагог берет на себя функции незрелого компонента деятельности ученика, для обеспечения успешного выполнения учебного задания.

Специфика деятельности обучающихся с легкой умственной отсталостью на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная активность, интенсивная эмоциональная напряженность, проявление негативного отношения к занятиям и к окружающим.

Оценивание результатов обучения в рамках предмета «Адаптивная физическая культура» осуществляется с применением критериального оценивания, основанного на целеполагании.

В соответствии с целеполаганием разрабатываются контрольно-диагностические задания для каждого раздела Программы. Результаты выполнения контрольно-диагностических заданий фиксируются в картах достижений обучающихся и являются основой для реализации индивидуального подхода в обучении.

Итоговый контроль проводится в конце четверти, года. Педагогом анализируется динамика развития двигательных навыков у обучающегося в течение учебного года.

Форму текущей и итоговой аттестации определяет учитель с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий.

23. Спортивный зал для занятий адаптированной физической культурой оборудуется «шведской стенкой». Оснащение физкультурного зала предусматривает специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), флажки; дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см); дорожки с различным покрытием; игрушки сборно-разборные (со съемными деталями); ленточки разных цветов и размеров (25 x 3 см, 12 x 3 см, 8 x 25 см, 2 x 25 см); массажные кольца, валики, мячи (диаметр 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 см); материалы и приспособления для постановки правильного дыхания; полифункциональное игровое оборудование; мягкие крупные модули.

Технические средства обучения (включая специализированные компьютерные инструменты обучения) создают условия для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, способствуют мотивации учебной деятельности, позволяют получить качественный результат, даже когда возможности ребенка существенно ограничены.

Глава 3. Организация содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

25. Объем учебной нагрузки составляет:

в 9 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;

Содержание учебного предмета включает следующие разделы:

1) раздел «Двигательная деятельность»;
раздел «Развитие мышления через двигательные навыки»;
раздел «Здоровье и здоровый образ жизни».

. Раздел «Двигательная деятельность» включает следующие подразделы:
развитие основных двигательных навыков, владение навыками основных циклических движений;
регулирование различных видов нагрузки; понимание трудностей и рисков для улучшения двигательной способности;
правильное и эффективное выполнение упражнений и соблюдение последовательностей, демонстрируя понимание времени, веса, пространства.

. Раздел «Развитие мышления через двигательные навыки» включает следующие подразделы:

развитие пространственно-временной ориентации;
развитие чувства коллективной работы и умения честно соревноваться при выполнении индивидуальных и групповых заданий во время выполнения физической деятельности.

. Раздел «Здоровье и здоровый образ жизни» включает следующие подразделы:
знание и понимание о здоровье. Обучение умению контролировать физические изменения в организме;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

определение и представление возможности для участия в физической деятельности внутри и за пределами школы.

. Базовое содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 9 класса:

1) построения, перестроения. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Формы повышения двигательной активности в режиме дня. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях. Построение в шеренгу, в колонну по одному, равнение по начерченной линии, равнение в затылок. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «На вытянутые руки разомкнись!», выполнение поворотов на месте по команде учителя, по ориентирам и по показу;

2) легкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Формы повышения двигательной активности в режиме дня. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по линии, ходьба в колонну по одному, ходьба по два взявшись за руки, ходьба змейкой, ходьба со сменой направления, ходьба приставным шагом правым и левым боком. Свободный бег, бег на носках с правильной техникой работы рук. Совершенствование техники бега с высокого старта. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Совершенствование прыжков на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники метания теннисного мяча в цель и на дальность;

3) оздоровительная и корректирующая гимнастика с элементами фитнеса. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Формы повышения двигательной активности в режиме дня. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях. Упражнения на дыхание (вдох выполнять носом, выдох ртом, в момент вдоха раскрыть грудную клетку, а в момент выдоха сжимать). Упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега. - Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с маленькими и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками. Упражнения, направленные на развитие координации движений: ходьба по линиям, прямо, правым, левым боком с различным положением рук, на гимнастической скамейке с помощью и без помощи. Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё, равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке с помощью. Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см. Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки

(упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа). Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия; национальные и интеллектуальные игры. Техника, тактика и композиционные идеи в использовании физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей. Роль национальных игр в физическом и духовном совершенствовании личности. Самостоятельное тестирование на силу и выносливость. Национальные игры: «Билек сынасу», «Котермек», «Кындык-сындык», «Асыки», «Күміс алу» и ранее изученные. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств); лыжная/кроссовая/коньковая подготовка. Лыжная подготовка. Специальные упражнения, направленные на закрепления изученных техник. Элементы техники лыжных гонок, распределения сил на дистанции (по возможностям), лидирование, обгон, финиширование. Кроссовая подготовка. Специальные упражнения, направленные на закрепления изученных техник. Элементы тактики соревнований по кроссу, распределения сил на дистанции (по возможностям), лидирование, обгон, финиширование;

б) коррекционные подвижные и спортивные игры. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Формы повышения двигательной активности в режиме дня. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях. Игры разной интенсивности и с различными видами движений, воздействующие на разные группы мышц(игры с перебежками, с метанием, с прыжками, остановками по сигналу учителя), с элементами настольного тенниса (набивание шарика ракеткой). Эстафеты с передвижением без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой и поочередно правой, левой рукой. Простейшие элементы игры в баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча по кольцу. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены. Игры: «Мы весёлые ребята», «Аист ходит по болоту», «Круговое вышибало», «Пятнашки». Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении. Мини-футбол: Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, расстановка в футболе. Техника владения мячом, техника ударов мяча в ворота. «Подвижная цель» Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Удары и передача мяча в парах, тройках. Удары по воротам после ведения. Удары мяча по воротам. Игра в мини- футбол. Волейбол: Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий Удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз). Баскетбол: Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения

мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Бадминтон: Знакомство с видом спорта. Требования к одежде и инвентарю. ТБ на занятиях по бадминтону. Основные стойки и перемещения в них. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Правила одиночной и парной игры. Игра в бадминтон. Настольный теннис: Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Техника владения теннисным шариком. Обучение технике удара по теннисному шарикуну в парах, в четвёрках. Флорбол: Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, расстановка во флорболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Удары и передача мяча в парах, тройках. Удары по воротам после ведения. Удары мяча по воротам. Игра в флорбол.

Глава 4. Система целей обучения

. В Программе для удобства использования учебных целей введена кодировка. В коде первое число обозначает класс, второе и третье числа – раздел, подраздел, четвертое число показывает нумерацию учебной цели. Например, в кодировке 6.1.2.1. «6» – класс, «2.1» – 2 раздел, 1 подраздел, «1» – нумерация учебной цели.

Ожидаемые результаты по целям обучения:

1) раздел «Двигательная деятельность»:

таблица 1

Подраздел	Цели обучения					
	5 класс	класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
ел						

1.1 Развити е основны х двигател ьных навыков, владени е навыкам и основны х цикличе	5.1.1.1 иметь представл ение об основных двигатель ных действия х 5.1.1.2 техничес ки правильн о осущест влять двигатель	6.1.1.1 выполнят ь основные двигатель ные навыки и умения 6.1.1.2 закреплят ь навык техничес ки правильн о осущест влять двигатель	7.1.1.1 улучшить качество основных двигатель ных навыков при выполнен ии разных физическ их упражнен ий уметь техничес ки	8.1.1.1 продолж ать улучшат ь основны е двигател ьные навыки при выполне нии основны х физичес ких упражне	9.1.1.1 понимать и демонстр ировать основные двигатель ные навыки и умения при выполнен ии различны х физическ их упражнен	10.1.1.1 демонстр ировать основные двигатель ные навыки и умения при выполнен ии различны х физическ их упражнен ий 10.1.1.2
--	--	---	--	---	---	---

ских движений	ные действия избранно го вида спортивн ой специали зации уметь под руководст вом	ные действия избранно го вида спортивн ой специали зации уметь под руководст вом	правильн о выполнят ь двигатель ные действия избранно го вида спортивн ой	ний 8.1.1.2 уметь техничес ки правиль но выполня ть двигател ьные действи я избранн ого вида спортив ной специал изации проводи ть самосто ятельны е занятия по развити ю основны х физичес ких способн остей, коррекц ии осанки и телосло жения	ий 9.1.1.2 уметь техничес ки правильн о осущест влять двигатель ные действия избранно го вида спорта, использо вать их в условиях современ ной деятельн ости и организа ции собствен ного досуга 10.1.1.3 анализир овать самостоя тельные занятия по развитию основных физическ их способн остей, коррекци и осанки и телослож ения	анализир овать двигатель ные действия избранно го вида спорта, использо вать их в условиях современ ной деятельн ости и организа ции собствен ного досуга 10.1.1.3 анализир овать самостоя тельные занятия по развитию основных физическ их способн остей, коррекци и осанки и телослож ения
ских движений	учителя проводит ь занятия по развитию основных физическ их способно стей, коррекци и осанки и телослож ения	учителя проводит ь занятия по развитию основных физическ их способно стей, коррекци и осанки и телослож ения	специали зации проводит ь самостоя тельные занятия по развитию основных физическ их способно стей, коррекци и осанки и телослож ения	действи я избранн ого вида спортив ной специал изации проводи ть самосто ятельны е занятия по развити ю основны х физичес ких способн остей, коррекц ии осанки и телосло жения	действия избранно го вида спорта, использо вать их в условиях современ ной деятельн ости и организа ции собствен ного досуга 10.1.1.3 анализир овать самостоя тельные занятия по развитию основных физическ их способн остей, коррекци и осанки и телослож ения	современ ной деятельн ости и организа ции собствен ного досуга 10.1.1.3 анализир овать самостоя тельные занятия по развитию основных физическ их способн остей, коррекци и осанки и телослож ения

					ения	
Регулирование различных видов нагрузок и; понимание трудностей и рисков для улучшения двигательной способности	5.1.2.1 с помощью учителя преодолеть трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях 5.1.2.2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима выполнят по подражанию упражнения на расслабление мышц.	6.1.2.1 уметь с помощью и самостоятельно преодолеть трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях 6.1.2.2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима 6.1.2.3 уметь выполнять с помощью учителя упражнения	7.1.2.1 укреплять умения преодолеть трудности при выполнении простых и измененных физических упражнениях 7.1.2.2 выполняют самостоятельно физические упражнения для индивидуального двигательного режима 7.1.2.3 выполняют инструкции самостоятельно упражнения на расслабление мышц	совершенствовать навыки и умения преодоления трудностей на различных этапах обучения двигательной активности помощь учителя разрабатывать индивидуальный двигательный режима выполнят по инструкции и самостоятельно упражнения на расслабление мышц	9.1.2.1 уметь распознать уровень сложности выполняемых упражнений разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности 9.1.2.3 самостоятельно выполняют упражнения на	10.1.2.1 анализировать уровень сложности выполняемых упражнений анализировать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности 10.1.2.3 демонстрировать упражнения на расслабление

		ия на расслабление мышц.			расслабление мышц и включать их в свой двигательный режим	мышц и включать их в свой двигательный режим
1.3 Правильное и эффективное выполнение упражнений и соблюдение последовательностей, демонстрируя понимание времени пространства	5.1.3.1 уметь выполнять с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядам и инвентарём 5.1.3.2 метать мяч с помощью на дальность и в цель выполнять прыжки в длину и высоту различными способам и обучаться умению лазать по канату	уметь выполнять с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядам и инвентарём 6.1.3.2 уметь метать мяч на дальность и в цель уметь выполнит один из способов прыжков в длину и высоту уметь лазать по канату со страховкой учителя преодолеть	совершенствовать умение выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядам и инвентарём совершенствовать метать мяч на дальность и в цель умение владеть способам и прыжков в длину и высоту уметь лазать по канату со страховкой учителя 7.1.3.5 правильн	уметь самостоятельно выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём уметь самостоятельно выполнять метание мяча на дальность и в цель владеть способами прыжков в длину и высоту 8.1.3.4 выполнять	уметь самостоятельно выполнять страховку и гимнастические упражнения на снарядах, со снарядам и инвентарём уметь самостоятельно выполнять метание мяча на дальность и в цель прыжков в длину и высоту 9.1.3.4 иметь понятие о	демонстрировать гимнастические упражнения на снарядах, со снарядам и инвентарём; выполнять страховку демонстрировать метание мяча на дальность и в цель демонстрировать выполнение прыжков в длину и высоту 10.1.3.4 демонстрировать анализировать и преодолеть

	<p>преодоле вать отдельны е вертикаль ные и горизонта льные препятств ия 5.1.3.6 учить правила, техничес кие приемы и играть в одну из спортивн ых игр 5.1.3.7 в соответст вии с климатич ескими условиям и регионов одновремен ный обучит одношаж ный ход (стартовый вариант). Коньковы й ход. Торможен ие и поворот плугом</p>	<p>отдельны е вертикаль ные и горизонта льные препятств ия с помощью играть в одну из спортивн ых игр, используя изученны е техничес кие приемы в соответст вии с климатич ескими условиям и регионов одновремен ный одношаж ный ход (стартовый вариант). Коньковы й ход. Торможен ие и поворот плугом</p>	<p>о и точно преодоле вать отдельны е вертикаль ные и горизонта льные препятств ия 7.1.3.6 уметь играть в одну из спортивн ых игр по правилам в соответст вии с климатич ескими условиям и регионов одновремен ный одношаж ный ход (стартовый вариант). Коньковы й ход. Торможен ие и поворот плугом</p>	<p>лазание по канату самосто ятельно преодол евать отдельн ые вертика льные и горизон тальные препятс твия знать и уметь выполня ть комбина ции, техничес кие приемы в одной из спортив ных игр по правила м в соответс твии с климати ческими условия ми регионо в одноре менный одноша</p>	<p>лазании по канату и выполнят ь самостоя тельно 5 самостоя тельно преодоле вать отдельны е вертикаль ные и горизонта льные препятств ия обосновы вать и применят ь комбинац ии и их последов ательност ь в одной из спортивн ых игр. Знать основные правила и уметь судить одну из спортивн ых игр в соответст вии с климатич ескими условиям и регионов демонстр ировать одноре менный одношаж ный ход (стартовый вариант)</p>	<p>вать отдельны е вертикаль ные и горизонта льные препятств ия демонстр ировать комбинац ии и их последов ательност ь в одной из спортивн ых игр. Знать основные правила и уметь судить одну из спортивн ых игр в соответст вии с климатич ескими условиям и регионов демонстр ировать одноре менный одношаж ный ход (стартовый вариант)</p>
--	--	--	--	--	---	---

				жний ход (стартов ый вариант) . Коньков ый ход. Торможе ние и поворот плугом. Прохож дение дистанц ии 3 км.	климатич ескими условиям и регионов одновремен ный одношаж ный ход (стартовы й вариант). Коньковы й ход. Торможен ие и поворот плугом. Прохожде ние дистанци и 3 км	вариант). Коньковы й ход. Торможен ие и поворот плугом. Прохожде ние дистанци и 3 км:
						вариант). Коньковы й ход. Торможен ие и поворот плугом. Прохожде ние дистанци и 3 км

раздел «Развитие мышления через двигательные навыки»:
таблица 2

Подраз дел	Цели обучения					
	5 класс	класс	класс	класс	класс	класс
2.1 Развит ие простр анстве нно- времен ной ориент ации	5.2.1.1 обучать основам техники, ведущим движения м, сделав их исполнен ие стабильн ым; знать основные физическ ие	знать основные физическ ие движения они взаимосв язаны с простыми физическ ими упражнен иями, устранив	понимать и улучшать основные двигатель ные навыки, обучаясь связывать их самостоя тельно, предупре див возникно	знать и понимать , как выполнят ь и связывать движения при выполнен ии различны х физическ их упражнен	понимать и демонстр ировать повышен ие качества выполнен ия движений в различны х последов ательных	анализир овать и демонстр ировать повышен ие качества выполнен ия движений в различны х последов ательных

	<p>движения 5.2.1.2 формирование пространственных представлений при выполнении основных физических упражнений с предметами и без них осознание особенностей двигательных упражнений и сознательная направленность на улучшение, совершенствование умений</p>	<p>излишнее напряжение при выполнении движений 6.2.1.2 ходить по понятиям времени, пространства, веса и плавности и в контексте выполнения движений в различных видах физических упражнений уметь описать свои умения и недостатки и по двигательным навыкам</p>	<p>вание ненужных движений или по возможности, устранив их показать понимание времени, пространства и плавности и при выполнении движений в простых физических упражнениях; при организации произвольного двигательного акта; удержании и цель понимать и объяснить умения и надеждо</p>	<p>ий, которые предусмотрены для физического развития, добившись освоения общего ритма двигательного действия развивать и совершенствовать навыки и последовательность, демонстрирующие понимание времени, пространства и плавности и выполнения движений обсуждать свои и чужие качества выполнения упражнений</p>	<p>упражнениях, способствующих физическому развитию и умению предупредить и исправлять двигательные ошибки понимать и уметь применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание времени, пространства и плавности и выполнения движений с учетом индивидуальных особенно</p>	<p>упражнениях, способствующих физическому развитию и умению предупредить и исправлять двигательные ошибки 10.2.1.2 демонстрировать и применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание времени, пространства и плавности и выполнения движений с учетом индивиду</p>
--	--	--	--	---	--	---

				ий, определя я умения и недостатк и	стей физическ ого развития сравниват ь свои и чужие умения, и недостатк и, определя я потенциа л для лучшего выполнен ия физическ их упражнен ий	альных особенно стей физическ ого развития анализир овать свои и чужие умения, и недостатк и, отно сительно определя я физическ потенциа л для лучшего выполнен ия физическ их упражнен ий
2.2 Развит ие чувства коллект ивной работы и умения соревн оваться при выполн ении индиви дуальн ых и группо вых	5.2.2.1 участвова ть в играх под руководст вом учителя уважител ьно относить ся к товарища м во время игр 5.2.2.3 уметь не проявлять негативно го и	6.2.2.1 во время игр действова ть сначала под руководст вом учителя, знать правила соревнова тельной деятельн ости и правила судейства 6.2.2.2 уважител	понимать правила соревнова тельной деятельн ости и правила судейства 7.2.2.2 уважител ьно относить ся к товарища м во время игр знать и объяснят ь	8.2.2.1 играть в команде, применят ь правила соревнова тельной деятельн ости и правила судейства 8.2.2.2 уважител ьно относить ся к товарища м во время игр	демонстр ировать и сравниват ь правила соревнова тельной деятельн ости и правила судейства 9.2.2.2 уважител ьно относить ся к товарища м во время игр обсуждат	анализир овать правила соревнова тельной деятельн ости и правила судейства 10.2.2.2 анализир овать свое отношени е и отношени е товарище й во

заданий во время выполнения физической деятельности	агрессивного отношения во время игр 5.2.2.4 определять роли, обусловленные различными	бно относиться к товарищам во время игр 6.2.2.3 уметь не проявлять негативно го и агрессивного отношения во время игр и спортивных соревнований осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений	поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия	понимать и применять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований демонстрировать и сравнивать роли и различия, обусловленные различными контекстами движений	и адаптировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений	время игр демонстрировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований анализировать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений
---	---	--	--	---	---	--

раздел «Здоровье и здоровый образ жизни»: таблица 3

Подраздел	Цели обучения					
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
3.1 Знание и	предварительная	3.1.1 осознавать	уметь описывать	8.3.1.1 демонстрировать	9.3.1.1 анализировать и	10.3.1.1 анализировать и

<p>понимание о здоровье. Обучения умения контролировать физическое изменение в организме</p>	<p>работа по пониманию важности физической деятельности и здоровом образе жизни, необходим</p>	<p>важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье, систематических упражнениях</p>	<p>и обсуждать оздоровительную пользу физических упражнений, применять самостоятельно их для коррекции утраченных функций</p>	<p>знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья</p>	<p>понимать важность физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни</p>	<p>демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья</p>
	<p>5.3.1.2 выполнять упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание в положениях лежа, стоя, сидя (по подражанию)</p>	<p>6.3.1.2 выполнять основные положения и сочетание движений на дыхательные упражнения</p>	<p>7.3.1.2 согласовывать дыхание с различными движениями</p>	<p>8.3.1.2 создавать усиленное дыхание с движениями грудной клетки</p>	<p>9.3.1.2 обладать навыками правильного дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различными положениями ног, рук, с преобладанием выдоха над</p>	<p>10.3.1.2 демонстрировать навыки правильного дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различными положениями ног, рук, с преобладанием выдоха</p>

					вдохом	над вдохом
предварительная работа по контролю физических изменений в организме после выполнения различных физических упражнений	определять физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений, умение измерить температуру тела, посчитать частоту сердечных сокращений	знать, как контролировать физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений (направленных на профилактику и коррекцию двигательных дефектов (недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций))	демонстрировать и объяснять ряд контрольных стратегий для определения физических изменений при выполнении физической деятельности	применять ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности	демонстрировать ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности	
иметь адекватные представления о собственных возможностях,	определять трудности и риски при выполнении ряда физических	понимать трудности и риски, определяя некоторые	понимать и демонстрировать, как справляться с трудностями	подобрать и применить соответствующие реакции, чтобы	анализировать и применить соответствующие реакции, чтобы	

	ограничен иях и определен ие трудностей при выполнении и упражнении	их упражнений	основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья	тями и риском, реагируя соответствующим образом при выполнении физических упражнений, способствующих укреплению здоровья	помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья	помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
3.2 Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направ	сформировать умение организовывать свою деятельность социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе знать и понимать ключевые компоненты разминки в	6.3.2.1 уметь определять трудности и при умении организовывать свою деятельность социально-приемлемыми способами и на основе освоения физической культуры	7.3.2.1 понимать трудности и при умении организовывать свою деятельность социально-приемлемыми способами и на основе освоения физической культуры и правил поведения	8.3.2.1 понимать и демонстрировать умения при организации своей деятельности социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения	9.3.2.1 подобрать и применить умения при организации своей деятельности социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения	10.3.2.1 анализировать свои умения при организации своей деятельности социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения

леннос тью	рамках подготовки к физически м занятиям и техники восстановл ения	и правил поведени я в обществе объяснят ь влияние на организм ключевых компонен тов разминки и техники восстанов ления и воспроиз водить их	я в обществе проводит ь общую разминку перед физическ ими занятиям и с компонен тами техники восстано вления организм а	кой культур ы и правил поведен ия в обществ е составля ть и демонст рирует ь комплек сы упражне ний для разминк и и восстан овления, осознава я их важност ь	я в обществе разработ ывать, объяснят ь и проводит ь разминки для конкретн ых физическ их занятий, оцениват ь эффектив ность восстанов ления организм а	я в обществе демонстр ировать разминки для конкретн ых физическ их занятий, оцениват ь эффектив ность восстанов ления организм а
леннос тью						
3.3 Правил а личной гигиен ы, профил актика травма тизма и оказан ия доврач ебной помощ и при занятия х	5.3.3.1 иметь представле ние о безопасном поведении во время занятий физически ми упражнени ями иметь представле ние об оказании первой помощи	иметь элемента рные навыки безопасн ого поведени я и предупре ждения травмати зма во время занятий физическ ими упражнен иями	иметь навыки безопасн ого поведени я и предупре ждения травмати зма во время занятий физическ ими упражне ниями уметь оказыват	иметь навыки безопас ного поведен ия и предупр еждения травмат изма во время занятий физичес кими упражне ниями демонст рирует	9.3.3.1 иметь навыки безопас ного поведени я и предупре ждения травматиз ма во время занятий физическ ими упражнен иями	10.3.3.1 анализир овать свое поведени е во время занятий физическ ими упражнен иями для предупре ждения травматиз ма анализир

физическими упражнениями	при травмах и несчастных случаях	уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях	в первую помощь при травмах и несчастных случаях	в навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях	демонстрировать навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях	уметь применить навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях
определение и представление возможности для участия в физической деятельности внутри и за пределами школы	5.3.4.1 иметь элементарные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня» 5.3.4.2 иметь представление о значении прогулки на свежем воздухе	6.3.4.1 иметь расширенные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня» иметь представление о значении утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания	планировать и включать в режим дня зарядку 7.3.4.2 участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе	иметь навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки и двигательных мероприятий в режиме дня 8.3.4.2 планировать и участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	планировать и соблюдать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности 9.3.4.2 иметь навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в	анализировать и соблюдать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности 10.3.4.2 демонстрировать навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятиях

				ятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе	течение учебного дня в воздухе	тий в течение учебного дня в воздухе
--	--	--	--	---	--------------------------------	--------------------------------------

Настоящая Программа реализуется на основе Долгосрочного плана к Типовой учебной программе по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью 5-10 классов по обновленному содержанию согласно приложению к настоящей Программе. В долгосрочном плане обозначен объем учебных целей реализуемых в каждом разделе.

Распределение часов в четверти в подразделах варьируется по усмотрению учителя.

Долгосрочный план
по реализации Типовой учебной программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью 5-10 классов по обновленному содержанию

5) 9 класс:
таблица 5

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения
1 четверть		
1 Улучшение здоровья, навыков движения и понимания с	ТБ Изучение и улучшение длинных прыжков	9.3.3.1 иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть и самостоятельно выполнять прыжки в длину и высоту;

помощью атлетики		самостоятельно выполнять упражнения на расслабление мышц и включать их в свой двигательный режим
	Улучшение спринтерского бега	9.1.1.1 понимать и демонстрировать основные двигательные навыки и умения при выполнении 9.1.3.5 самостоятельно преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия
	Броски: (на дальность, в цель) изучение и создание	демонстрировать навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях; уметь самостоятельно выполнять метание мяча на дальность и в цель; 9.3.1.1 анализировать и понимать важность физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни
помощью атлетики		
2 Развитие навыков общения	Участие в групповых упражнениях для воспитания пространственных представлений	оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений; 9.3.1.1 анализировать и понимать важность физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни; применять ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности
	Совместная деятельность всего класса, больших групп	9.3.2.1 подобрать и применить умения при организации своей деятельности социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе; 9.3.3.1 иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
	Работа в команде по развитию социальных навыков	оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений; разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма
2 четверть		
Развитие навыков по управлению посредством гимнастики	ТБ Изучение поворотов и скручиваний	9.3.3.1 иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; 9.1.2.1 уметь распознать уровень сложности выполняемых упражнений; уметь самостоятельно выполнять страховку и гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем; 9.1.3.4 иметь понятие о лазании по канату и выполнять самостоятельно
	Контроль за телом при	демонстрировать навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях;

	балансировании и скручиваниях	9.1.2.1 уметь распознать уровень сложности выполняемых упражнений; понимать и демонстрировать повышение качества выполнения движений в различных последовательных упражнениях, способствующих физическому развитию и уменью предупреждать и исправлять двигательные ошибки
	Составление в группах последовательности движений на спортивных снарядах	9.1.3.4 иметь понятие о лазании по канату и выполнять самостоятельно; уметь самостоятельно выполнять страховку и гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем; 9.3.1.1 анализировать и понимать важность физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни
Совершенствование навыков и понимания в национальных и спортивных играх	Развитие чувства команды, ориентирования в пространстве и передачи мяча	9.1.1.2 уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга; уметь самостоятельно выполнять метание мяча на дальность и в цель; обсуждать и адаптировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма; 9.3.1.1 анализировать и понимать важность физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни
	Чтение игры и использование соответствующих тактик	демонстрировать самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства; применять ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности
3 четверть		
Развитие навыков и понимание лыжной/кроссовой/коньковой подготовки посредством тематической работы	ТБ Развитие компонентов физического состояния через задания	9.1.1.1 понимать и демонстрировать основные двигательные навыки и умения при выполнении р 9.1.2.1 уметь распознать уровень сложности выполняемых упражнений; 9.1.3.5 самостоятельно преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия; демонстрировать навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях

	тренировки	в соответствии с климатическими условиями регионов выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км; демонстрировать самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
	Задания на прохождение дистанции	в соответствии с климатическими условиями регионов выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км; понимать и демонстрировать повышение качества выполнения движений в различных последовательных упражнениях, способствующих физическому развитию и умению предупреждать и исправлять двигательные ошибки
Обучение посредством игр	ТБ Улучшение тактических знаний в играх	обосновывать и применять комбинации и их последовательность в одной из спортивных игр. Знать основные правила и уметь судить одну из спортивных игр; подобрать и применить соответствующие реакции, чтобы помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья; 9.1.2.3 самостоятельно выполнять упражнения на расслабление мышц и включать их в свой двигательный режим
	Работа над вопросом принятия решений в играх	9.3.2.1 подобрать и применить умения при организации своей деятельности социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе; 9.1.3.6 обосновывать и применять комбинации и их последовательность в одной из спортивных игр. Знать основные правила и уметь судить одну из спортивных игр; 9.2.2.3 обсуждать и адаптировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; 9.2.1.3 сравнивать свои и чужие умения, и недостатки, определяя потенциал для лучшего выполнения физических упражнений
	Развитие мышления воображения в играх	9.1.1.2 уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга; обосновывать и применять комбинации и их последовательность в одной из спортивных игр.

		Знать основные правила и уметь судить одну из спортивных игр; уважительно относиться к товарищам во время игр 4 четверть
7 Активный и здоровый	ТБ Увеличение выносливости и здоровья	разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; 9.3.1.2 обладать навыками правильного дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различным положение ног, рук, с преобладанием выдоха над вдохом; планировать и соблюдать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности; 9.3.4.2 иметь навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня воздухе
	Упражнения на мышечную выносливость	9.1.2.2 разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности
	Разминка для оздоровления	понимать и уметь применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание о времени, пространстве и плавности выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей физического развития
8 Расширение физкультурно-оздоровительных понятий	Физическая деятельность на открытом воздухе	9.3.1.2 обладать навыками правильного дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различным положение ног, рук, с преобладанием выдоха над вдохом; понимать и уметь применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание о времени, пространстве и плавности выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей физического развития; 9.3.4.2 иметь навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня воздухе
	Развитие компонентов фитнеса: скорость и выносливость	сравнивать свои и чужие умения, и недостатки, определяя потенциал для лучшего выполнения физических упражнений; 9.3.1.1 анализировать и понимать важность физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни
	Укрепление	владеть и самостоятельно выполнять прыжки в

	здоровья; быстрота, сила и ловкость	длину и высоту; подобрать и применить соответствующие реакции, чтобы помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья; .3.4.2 иметь представление о значении прогулки на свежем воздухе; 9.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр
	Игры и эстафеты на свежем воздухе	демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства; .2.2.3 уметь не проявлять негативного и агрессивного отношения во время игр;
		9.3.2.1 подобрать и применить умения при организации своей деятельности социально- приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе; планировать и соблюдать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности