

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Матвеево - Курганская специальная школа-интернат»
(ГКОУ РО Матвеево - Курганская школа-интернат)

Рассмотрено на заседании МО
математики и проф. труда
« 26 » августа 2024 г.

Согласовано с методическим советом
школы-интерната
« 28 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы-интерната
_____ В.В. Зинченко

**АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(Основная школа Вариант1)**

11 класс

Разработал: Толстокора.А.В

2024-2025 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" (X-XI классы) предметной области "Физическая культура" является логическим продолжением соответствующей учебной программы (V-IX) классов, разработана программа на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;
- Учебный план образовательной организации.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие. Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Место предмета в учебном плане.

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета **адаптивная физическая культура**. В годовом учебном плане для обучающихся с интеллектуальными нарушениями **11 класса предусмотрено 65 часов в год, 2 часа в неделю.**

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
 - демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
 - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
 - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
 - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
 - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
 - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
 - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
 - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

В целях контроля в 11 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Тематическое планирование

№	Тема/ раздел	Кол-во часов, отводимых на изучение темы	Электронные учебно-методические материалы
I	Знания о физической культуре.	6	http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html https://disk.yandex.ru/i/sP7TVorn7dQhUg
1	Т.Б. Построение	4	http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190
2	Основные способы передвижения.	1	https://disk.yandex.ru/i/kVWgbSz2vSb45g
3	Основные физические качества.	1	https://disk.yandex.ru/i/87iC2zGbX6BdMw
II	Гимнастика	15	
1	Теоретические сведения.	1	https://disk.yandex.ru/i/eRVRTCfDb7kKFg
2	Построения и перестроения.	3	
3	ОРУ без предметов.	1	https://disk.yandex.ru/i/ksL_svoBDTDsXA
4	ОРУ с предметами.	1	
5	Корректирующие упражнения.	1	https://disk.yandex.ru/i/HWwE6wylobQNvg
6	Лазанье и перелезание	3	https://disk.yandex.ru/i/YaS6Tlxn3fLgfA
7	Перекаты. Кувырки.	3	https://disk.yandex.ru/i/IB-8A-je1mqVKg
8	Опорный прыжок ч/козла	2	
III	Легкая атлетика и мини-футбол	10	https://disk.yandex.ru/i/g8noEsWS9jTp_w
2	Ходьба.	2	https://disk.yandex.ru/i/sBmL3cIM_qM49w
4	Бег	2	https://disk.yandex.ru/i/FNVFQNgTCy7JJw
6	Прыжки	2	http://sportinfol3.ucoz.ru/pub
8	Метание, броски	4	http://www.myshared.ru/slide/110395/ https://disk.yandex.ru/i/Sj3HwnO4DDca0g
IV	Игры	35	

1	Коррекционные игры.	2	https://disk.yandex.ru/i/MfPd_TLD2XadKQ
2	Игры с бегом и прыжками	2	
3	Игры с бросанием и ловлей мяча	3	https://disk.yandex.ru/i/d5zcia-_RC63xA
4	Эстафеты	4	
V	Волейбол (пионербол)10		http://e-equilibrium.ru/samorazvitie/sport/9201-voleybol.html
1	Стойка и перемещения волейболиста.	1	https://disk.yandex.ru/i/3PwKvjIpZkWqfA
2	Передача и приём мяча сверху, снизу	2	https://disk.yandex.ru/i/3PwKvjIpZkWqfA
3	Нижняя прямая подача мяча	1	https://disk.yandex.ru/i/Tk8yaH2KdMSIIg
4	Верхняя прямая подача мяча	1	
5	Нападающий удар, блокирование	5	https://disk.yandex.ru/i/x3k13UtlD2HUWg
VI	Баскетбол 8		https://disk.yandex.ru/i/qUTSIQ01_Rsadg
1	Ловля и передача мяча	2	https://disk.yandex.ru/i/8K-_EPScWC9gyw
2	Ведение мяча	3	https://disk.yandex.ru/i/skxDMnog6K5Ymg
3	Броски мяча	2	https://disk.yandex.ru/i/20hzTL5hfcFM-w
VII	Настольный теннис 6		
1	Подача мяча	1	https://disk.yandex.ru/i/Sk15K1SJTIgkJg
2	Срезки мяча	2	https://disk.yandex.ru/i/4stSwCqDUxkRrg
3	Накат и подрезка мяча	3	https://disk.yandex.ru/i/MFPUYDcOig-nqg
	Итого:	65	

Инструмент учителя

№	Содержательная линия. Тема	Ко-во часов	Дата	Планируемые результаты		Электронные учебно-методические материалы
				Минимальный	Достаточный	
1 четверть – 16 часов						
	Знания о физической культуре.	3				
1	Т.Б. Построение	1	02.09	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;	подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. знание спортивных традиций своего народа и других народов;	http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190

2	Основные способы передвижения.	1	06.09	представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html
3	Основные физические качества.	1	09.09	выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	
	Легкая атлетика и Мини-футбол	4				
1	Ходьба.	1	13.09	демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;	планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;	
2	Бег	1	16.09	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении беговых упражнений		выполнение основных двигательных действий

3	Прыжки	1	20.09	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении прыжков и прыжковых упражнений	в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки, метание, броски.	http://sportinfo13.ucoz.ru/pub
4	Метание , броски	1	23.09	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении метания или бросков		
	Игры	9				
1	Коррекционные игры	1	27.09	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; выполнять правила игры	Знать и выполнять правила подвижных игр	
2	Игры с бегом и прыжками	1	30.09			
3	Игры с бросанием и ловлей мяча	1	04.10			
4	Эстафеты	1 1	07.10 11.10	выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;	участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;	
1	Настольный теннис 4 Подача мяча	1	14.10			
2	Срезки мяча	1	18.10			
3	Накат и подрезка мяча	1	21.10			

4	Подставка ракетки	1	25.10			
2 четверть – 15 часов						
	Знания о физической культуре.	1				
1	Т.Б. Построение	1	08.11	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	
	Гимнастика	15				
1	Теоретические сведения.	1	11.11	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;	
2	Построения и перестроения.	1 1 1	15.11 18.11 22.11	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. как правильно выполнять строевые упражнения,	подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих	

					упражнений	
3	ОРУ без предметов	1	25.11	выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;	самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);	
3	ОРУ с предметами	1	29.11			
5	Корректирующие упражнения.	1	02.12	комплексов корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;		
6	Лазанье и перелезание	1	06.12	выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием	
		1	09.12			знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в
7	Перекаты.Кувырки	1	13.12	выполнение несложных		
		1	16.12			
		1	20.12			
8	Опорный прыжок ч/козла	1	23.12			
		1	27.12			

				упражнений по словесной инструкции оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.	повседневной жизни;	
3 четверть – 20 часов						
	Знания о физической культуре.	1				
1	Т.Б. Построение	1	13.01	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	
	Игры	17				
1	Волейбол (пионербол) 10 Стойка и перемещения волейболиста.	1	17.01	участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;	выполнение основных технических действий и приемов игры в волейбол в условиях	http://e-quilibrium.ru/samorazvitie/sport/9201-volleybol.html
2	Передача и приём мяча сверху, снизу	1	20.01			

3	Нижняя прямая подача мяча	1	24.01	выполнение и соблюдение правил игр.	учебной, игровой и соревновательной деятельности;	
		1	27.01			
4	Верхняя прямая подача мяча	1	31.01			
5	Нападающий удар, блокирование	5	03.02 06.02 10.02 13.02 17.02			
1	Баскетбол 5 Ловля и передача мяча	1	20.02	выполнение и соблюдение правил игр. Освоить ловлю и передачу баскетбольного мяча.	Знать и выполнять правила подвижных игр	
2	Ведение мяча	2	24.02 27.02			
3	Броски мяча	2	03.03 06.03			
1	Настольный теннис 2 Срезки мяча	2	10.03 13.03	взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных и спортивных играх под руководством педагогического работника; совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;		
2	Накат и подрезка мяча	2	17.03 20.03			
4 четверть 14 - часов						

	Знания о физической культуре.	1				
1	Т.Б. Построение	1	31.03	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190
	Игры	9		взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр	Знать и выполнять правила подвижных игр участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	
1	Коррекционные игры	1	03.04			
2	Игры с бегом и прыжками	1	07.04			
3	Игры с бросанием и ловлей мяча	2	10.04 14.04			
4	Эстафеты	2	17.04 21.04	совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;		
1	Баскетбол 2 Ловля и передача мяча	1	24.04	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке	Знать и выполнять правила игры.	
2	Ведение мяча	2	28.04 05.05			

	Легкая атлетика и Мини-футбол	4				
1	Ходьба	1	12.05	ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении беговых и прыжковых упражнений	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	
2	Бег	1	15.05			
3	Прыжки	1	19.05			http://sportinfol3.ucoz.ru/pub
4	Метание, броски	1	22.05	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении метания или бросков	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни	http://www.myskared.ru/slide/110395/