

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


**Министерство образования и науки Самарской области**

**Отраденское управление МОиН СО**

**ГБОУ СОШ № 2 "ОЦ" с. Кинель-Черкассы"**


РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Руководитель ШМО  
 /Карпова А.П./  
Протокол № 1  
от «29» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМС

Заместитель директора  
по УВР  
 /Горячкина И.А./  
Протокол № 1  
от «30» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУМ Д.И.С.

Приказ  
от «31» 08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Основного общего образования

для обучающихся с задержкой психического развития

учебного предмета

**«Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

с. Кинель-Черкассы, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 задержкой психического развития (ЗПР), 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.).

**Нормативными документами** для составления рабочей программы являются:

- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 371-ФЗ);

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;

- Примерная адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

- Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области.

ФАООП ЗПР (вариант 7.2) адресована обучающимся с задержкой психического развития с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

**Цель** реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

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.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

**Общие задачи** физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- развитие творческих способностей.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-

оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

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

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

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

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

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему нестабильны.

## Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в инвариантную часть учебного плана ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы в предметную область «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно); или 510 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно).

## Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям

## **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе**

### **Личностные результаты:**

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

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

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

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

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

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

### **Метапредметные результаты:**

#### ***Овладение универсальными учебными познавательными действиями:***

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

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

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

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

обозначать символом и знаком движение;

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

#### ***Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:***

определять возможные роли в совместной деятельности;

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

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр,

прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;  
оценивать качество своего вклада в командный результат.

***Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:***

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

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

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

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

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

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

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

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

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

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

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

**Предметные результаты.**

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

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

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

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



## Содержание разделов для АООП ООО ЗПР

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Инвариантная часть					
1.1	Знания физической культуры	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	13	13	13	13	13
1.6	Плавание	13	13	13	13	13
	Всего часов обязательной части	68	68	68	68	68
2	Вариативная часть	34	34	34	34	34
	Всего часов	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
		<b>Итого часов за весь период обучения: 510</b>				

## Тематическое планирование

Тема	Содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Основы теоретических знаний	<p><b>Физическая культура.</b>                      Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.                      Правила личной гигиены.  <b>Физические упражнения.</b>                      Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.                      Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.                      Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости</p>	<p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек                      Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a></p>
Способы физкультурной деятельности	<p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.                      Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).                      Соблюдение правил игр.</p>	<p>Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.                      Проводят оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).                      Соблюдают правила игр</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a></p>

<p>Спортивно - оздоровительная деятельность</p>	<p><b>Гимнастика</b>  <b>Организирующие команды</b> и приемы: повороты на месте.  <b>Общеразвивающие упражнения</b> для различных групп мышц без предметов и с предметами  <b>Акробатические упражнения:</b>          Кувырок вперед, кувырок в сторону; стойка на лопатках согнув ноги;          Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя  <b>На освоение висов и упоров:</b>          Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.          Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь  <b>На освоение навыков лазанья и перелезания:</b>          Лазанье по гимнастической стенке.          Лазанье по канату произвольным способом.  <b>На освоение навыков равновесия:</b>          Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами;          Ходьба по наклонной доске (угол 20°).          Упражнения на гимнастической скамейке.          Равновесие «ласточка».          Ходьба по гимнастическому бревну высотой 80 см  <b>Опорный прыжок</b> согнув ноги</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы          Осваивают технику разучиваемых гимнастических упражнений в доступной форме.          Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.          Используют данные упражнения для развития силовых способностей и гибкости</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a></p>
	<p><b>Лёгкая атлетика</b>  <b>Беговые упражнения</b> Ходьба на скорость 15- 20 мин Ускорения до 30м. Бег на скорость до 60 м Бег на средние дистанции (300-400 м) Переменный бег до 5 мин. Кроссовый бег до 2000 м  <b>Прыжковые упражнения</b>          Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, с высоты до 40 см; в высоту с доставанием подвешенных предметов; через скакалку.          Прыжки с ноги на ногу, в высоту способом перешагивание Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см),  <b>Метание</b> теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Метание теннисного мяча на дальность с полного</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.          Осваивают технику легкоатлетических упражнений в доступной форме          Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a></p>

	<p>разбега по коридору 10 м Бросок набивного мяча (1 кг) Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность</p>		
	<p><b>Подвижные и спортивные игры</b> <b>Баскетбол.</b> Правила игры. Основные элементы техники владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. <b>Волейбол.</b> Правила игры. Основные элементы техники владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. <b>Настольный теннис.</b> Правила игры. Основные элементы техники владения мячом и ракеткой. Учебная игра в настольный теннис. Коррекционно-развивающие игры.</p>	<p>Знакомятся с подвижными играми, учатся самостоятельно проводить их с товарищами в свободное время. Учатся самостоятельно применять изученные упражнения в играх в свободное время. Развивают координацию движений и скоростно-силовые способности</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a></p>
	<p><b>Лыжная подготовка</b> 1) Передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъемы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км). Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p><i>Соблюдает правила:</i> -культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; -профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. <i>Этап закрепления:</i> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния; - участвуют в соревнованиях. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет движения в разном темпе;</li> <li>- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>	
	<p><b>Плавание</b>  Обучение основным элементам плавания Подготовительные упражнения:  Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна  И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая - впереди на поверхности воды. Движения Этап знакомства с упражнением:  -повторение правил техники безопасности в бассейне и правила гигиены;  -выполнение подготовительные упражнения на суше;</p> <p>свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.  И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.  Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.  Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.  При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони - «ложка».  Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).  Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p>	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-личной гигиены и закаливания организма;</li> <li>-экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> <li>-осуществления контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</li> <li>-страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>-эффективности занятий физическими упражнениями (функциональное состояние организма и физическая работоспособность; дозировка физической нагрузки и направленность воздействий).</li> </ul> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение правил техники безопасности в бассейне и правила гигиены;</li> <li>- выполнение подготовительные упражнения на суше; одновременным выполнением упражнений по подражанию и</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a></p>

	<p>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони - «ложка».</p> <p>И.п. стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>-просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</li> </ul> <p>Этап закрепления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение упражнений, проговаривание Порядка выполнения действия «про себя».</li> </ul> <p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проговаривают термины, порядок выполнения действия;</li> <li>-выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</li> <li>-выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5 м, выполняя гребки руками. Упражнение «поплавок».</p> <p>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</p> <p>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удерживать туловище на поверхности воды как можно дольше.</p>	<p>сопряженной речью.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений, проговаривание порядка выполнения действия «про себя».</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривают термины, порядок выполнения действия;</li> <li>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>	
--	---	---	--

	<p>Скольжение на спине.  Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.  Скольжение на спине.  Выдохи в воду.  Плавание на груди и спине вольным стилем  Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25 м, затем 50 м.</p>		
--	---	--	--

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Методическое пособие: Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Т.В. Насибулина. Сыктывкар, 2016
2. Учебное пособие: «Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре». И.В. Ветрова. Красноярск
3. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Лях В.И. Мой друг – физкультура. М «Просвещение»
4. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество М.«Просвещение»
5. Методическое пособие: Методы обучения детей с задержкой психического развития физической культуре и их реализация И.Н. Маслова. Москва 2017
6. Цифровые образовательные ресурсы:  
<https://resh.edu.ru/subject/> РЭШ  
<https://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА  
<https://spo.1sept.ru/> Журнал «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»
7. Учебно-практическое оборудование: мячи, гимнастические снаряды, скакалки
8. Места занятий: спортивный зал игровой, пришкольный стадион, универсальная площадка.  
При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает следующее.  
Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.  
Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания.