**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена с учётом актуальных нормативных документов в сфере образования РФ и АООП ОУ.

 По учебному плану в 6 классе проводится по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

**Цель:** формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре: «знать/ понимать», «уметь», «демонстрировать и использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой стороны, они устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учащимся. Дифференцированный подход позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости с учётом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить требования к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре.

**Содержание учебного предмета**

Знания о физической культуре из раздела **«**Теоретические сведения»обучающиеся получат в процессе обучения. Материал из раздела «Подвижные игры» реализуется на каждом уроке, специальных часов на его реализацию не отводится, на каждом уроке для этого будет отводиться один из этапов урока.

**Раздел 1. Легкая атлетика (16ч)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.

* Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыжки со скакалкой, спрыгивание и запрыгивание.
* Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
* Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную целью.

**Раздел 2. Спортивные игры (16ч)**

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

**Раздел 3. Гимнастика (16ч)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений Организующие команды и приемы.  Выполнение строевых команд, строевые действия в шеренге и колонне.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты, стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, подтягивание в висе, передвижение по наклонной гимнастической скамейке

**Раздел 4. Лыжная подготовка (20ч)**

Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Температурный режим.

**Планируемые результаты**

**Раздел 1. Лёгкая атлетика**

**Личностные результаты:**

* **У обучающегося будут сформированы:**
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­ познавательные и внешние мотивы;
* учебно ­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

**Предметные результаты:**

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой     на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел 2. Спортивные игры**

**Волейбол.**

**Личностные результаты:**

      -осознание значимости занятий уроками физической культуры и спорта.

        -овладение представлениями о главных разделах физической культуры в школе.

        -способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

* выраженной устойчивой учебно ­познавательной мотивации учения;
* устойчивого учебно ­познавательного интереса к новым способам решения задач;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно ­познавательные и внешние мотивы;
* учебно ­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

**Предметные результаты**

* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
* -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
* - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

    выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**Баскетбол.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, передача и ловля мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола (12 часов)

**Личностные результаты:**

* устойчивого учебно ­познавательного интереса к новым способам решения задач;
* уважительного отношения к культуре других народов;
* внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

**Предметные результаты:**

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

 - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

  - играть в баскетбол по упрощённым правилам;

  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**Раздел 3. Гимнастика**

**Личностные результаты:**

**У обучающегося будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-­познавательные и внешние мотивы;

**Предметные результаты:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

**Раздел 4. Лыжная подготовка**

**Личностные результаты:**

  ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей

* выраженной устойчивой учебно ­познавательной мотивации учения;

**Предметные результаты:**

 - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

   -вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

-  выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися**

**программы по адаптивной физической культуре в 6 классе**

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

**Тесты для обучающихся в** **6 классе:**

- бег 60 м.;

- прыжок в длину с места;

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).

- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;

- бег на 500 м.;

- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.