

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

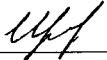
Отдел по образованию

администрации Городищенского муниципального района

"Варламовская СШ " –филиал МБОУ «ГСШ №1»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО:



Щербань Т. А.
Номер протокола 1
от «28» 08 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптивной физической культуре
6 класс

Х. Варламов 2026-2027 уч.год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативная основа программы

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 6 класса разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 (далее — Стандарт).
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. №1026 (далее — ФАООП УО).
- Адаптированная основная общеобразовательная программа ГБОУ ЛО «Киришская школа-интернат», вариант 1, утвержденная Приказом директора № 74 от «30» августа 2024 г. (далее — АООП).

1.2. Психолого-педагогическая характеристика контингента обучающихся

Рабочая программа адресована обучающимся 6 класса. Контингент обучающихся характеризуется следующими особенностями развития:

Физическое развитие: двигательные возможности обучающихся позволяют осваивать более сложные спортивно-прикладные навыки. Наблюдается положительная динамика в развитии ловкости и точности мелкой моторики. Мышечная выносливость позволяет удерживать статическую позу до 10-15 минут. Работоспособность класса стабильна, но требует рационального чередования видов деятельности и дозирования нагрузок. Учащиеся способны к выполнению упражнений со спортивным инвентарем (гантелями, мячами, скакалками) при условии предварительного инструктажа и контроля.

Когнитивное развитие: мышление приобретает технически-практическую направленность, что позволяет обучающимся понимать связь между физическим упражнением и его влиянием на организм. Восприятие характеризуется развитием аналитико-синтетических операций, особенно в условиях практической деятельности (анализ техники выполнения упражнения по образцу). Объем внимания расширен до 4-5 объектов, но требует внешней регуляции (напоминания, смена деятельности). Память хорошо удерживает последовательность двигательных действий (технологические цепочки упражнений). В речи активно используется спортивная терминология в рамках инструктивной деятельности педагога.

Эмоционально-волевое развитие: эмоциональные проявления становятся более сдержанными и контролируемыми. Формируется волевая регуляция, направленная на достижение конкретных учебных целей (сдача норматива, победа в эстафете). Развивается ответственное отношение к выполнению учебных заданий, особенно связанных с использованием спортивного инвентаря. Обучающиеся способны к адекватной оценке результатов своей двигательной деятельности с опорой на критерии, заданные педагогом.

Социально-коммуникативное развитие: сформированы устойчивые навыки сотрудничества в парных и групповых упражнениях, подвижных и спортивных играх. Обучающиеся ориентируются в нормах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Устанавливают и поддерживают отношения со сверстниками, опираясь на одобрение педагога. В групповой работе способны выполнять постоянные роли (капитан команды, помощник педагога в подготовке инвентаря). Понимают основные этикетные нормы (приветствие, поздравление с победой), но могут нуждаться в ситуативных напоминаниях.

Личностное развитие: самоидентификация тесно связана с учебной и игровой деятельностью на уроках физкультуры. Интересы концентрируются вокруг конкретных видов спорта (баскетбол, лыжи, легкая атлетика). Самооценка основывается на достижениях в практической сфере (удалось пробежать дистанцию, забить мяч в кольцо). Начинают

осознавать важность физической культуры для будущей трудовой деятельности и поддержания здоровья.

Учебное развитие (на основе БУД): обучающиеся способны работать по инструкции педагога, выполняя задания, требующие переноса усвоенных способов действий в аналогичные условия (например, разученный способ метания в новой эстафете). Используют наглядные опоры (схемы передвижения по площадке). Контролируют результат деятельности по заданным критериям (количество попаданий, время выполнения). Проявляются умения: составлять простой план действий по образцу (например, последовательность прохождения полосы препятствий); вносить коррективы в работу по указанию педагога; адекватно оценивать качество результата; взаимодействовать в группе для достижения общей цели в игре, адекватно реагировать на замечания.

1.3. Цели и задачи программы

Цель реализации программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышение уровня психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексная коррекция нарушений развития и социальная адаптация через освоение основ доступных видов спорта.

Задачи программы, дифференцированные для 6 класса и направленные на достижение поставленной цели, коррекцию выявленных дефицитов и развитие обучающихся:

Образовательные (предметные):

Формировать знания о влиянии физических упражнений на организм человека, правилах техники безопасности и личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.

Обучать технике выполнения упражнений из разделов «Легкая атлетика» (бег на средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега), «Гимнастика» (опорный прыжок, упражнения с гантелями и набивными мячами), «Лыжная подготовка» (одновременные лыжные ходы, преодоление подъемов и спусков).

Формировать навыки коллективного взаимодействия в процессе освоения элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол) и подвижных игр, применяя изученные технические действия в игровой и учебной деятельности.

Коррекционно-развивающие:

Развивать мышечную выносливость, силу, координацию движений и пространственно-временную дифференцировку через упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи) и преодоление сопротивления.

Корректировать недостатки познавательной сферы: развивать внимание (удержание 4-5 объектов), память (запоминание последовательности движений в комбинациях) и наглядно-образное мышление (анализ выполнения упражнения по образцу) в процессе практической деятельности.

Развивать волевую регуляцию и способность к самооценке, формируя умение доводить начатое дело до конца, преодолевать трудности при сдаче нормативов и адекватно реагировать на результаты.

Воспитательные:

Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, формируя установку на здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждая проявления деструктивного поведения в процессе соревновательной деятельности, воспитывая чувство ответственности перед командой, уважение к сопернику и доброжелательное отношение к сверстникам.

Воспитывать нравственные качества: дисциплинированность, трудолюбие, честность, умение радоваться успехам товарищей и достойно принимать поражения.

Достижение планируемых результатов будет отслеживаться с помощью системы мониторинга, предусмотренной АООП, с использованием таких форм контроля, как: устный

опрос, сообщение, практическая работа, сдача нормативов, контрольный тест, а также через наблюдение за деятельностью обучающихся на уроке.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Суть и ценностные ориентиры предмета

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» представляет собой систему специально организованных занятий физическими упражнениями, направленную на физическое развитие, коррекцию двигательных нарушений, укрепление здоровья и социализацию обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Его изучение направлено на формирование у обучающихся 6 класса осознанного отношения к своему здоровью как к личностной и социальной ценности, развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также подготовку к активному участию в общественной и трудовой жизни.

2.2. Коррекционно-развивающий потенциал предмета

Освоение содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обладает значительным потенциалом для коррекции и развития обучающихся 6 класса. Учебный предмет вносит существенный вклад в коррекцию и развитие высших психических функций:

Пространственно-временной ориентировки: через передвижения по ориентирам, построения и перестроения, упражнения на равновесие, метание в цель, бег по дистанции, лыжную подготовку, спортивные игры.

Зрительно-моторной координации: при выполнении упражнений с мячами, скакалками, гимнастическими палками, в процессе ловли и передачи мяча, ведения мяча, бросков в кольцо.

Наглядно-образного и наглядно-действенного мышления: через анализ образца выполнения упражнения, планирование последовательности действий в комбинации, нахождение ошибок с помощью педагога.

Произвольного внимания и памяти: при удержании инструкции, запоминании порядка выполнения гимнастических и акробатических комбинаций, сохранении концентрации в процессе эстафет и игр.

Формирование и совершенствование базовых учебных действий (БУД):

Организационные (регулятивные): умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня (с помощью педагога); готовить инвентарь и место для занятий; соблюдать правила поведения и техники безопасности; контролировать свои действия и оценивать их результат; корректировать деятельность в соответствии с замечаниями.

Коммуникативные: умение взаимодействовать со сверстниками в парах, командах; понимать и выполнять инструкции педагога; использовать спортивную терминологию в речи; адекватно реагировать на успех и неудачу в игре; оказывать посильную помощь товарищам.

Познавательные: умение различать виды физических упражнений; сравнивать технику выполнения по образцу; анализировать простые ситуации (ошибки при выполнении прыжка) с помощью педагога; использовать знаково-символические средства (разметка площадки, схемы передвижения).

Развитие эмоционально-волевой сферы и личностных качеств:

Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и интерес к спорту.

Развитие волевых усилий: умение преодолевать физические нагрузки, доводить упражнение до конца, справляться с трудностями при сдаче нормативов.

Воспитание дисциплинированности, организованности, настойчивости в достижении цели.

Формирование адекватной самооценки на основе достижений в практической деятельности, умения гордиться как своими успехами, так и успехами товарищей.

Предупреждение и коррекция деструктивных проявлений (агрессии, импульсивности) через соблюдение правил игры и взаимодействие в коллективе.

Совершенствование социально-коммуникативных навыков:

Развитие навыков сотрудничества в процессе подвижных и спортивных игр, эстафет, выполнения парных упражнений.

Формирование умения работать в группе, выполнять постоянные роли (капитан, помощник), подчиняться общим правилам.

Воспитание уважительного отношения к сопернику, умения достойно принимать поражение и радоваться успехам других.

Закрепление этикетных норм (приветствие, благодарность, обращение по имени) в контексте спортивной деятельности.

Расширение жизненной компетенции:

Формирование практических навыков, необходимых для повседневной жизни: правильный выбор спортивной одежды и обуви, соблюдение личной гигиены, закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, лыжные прогулки).

Освоение способов передвижения (ходьба, бег, лыжи), важных для самостоятельного перемещения и участия в досуговой деятельности.

Формирование навыков безопасного поведения на уроках, на улице, в лесу (лыжная подготовка).

Получение элементарных знаний о здоровом образе жизни и возможности продолжения занятий спортом после окончания образовательной организации.

Реализация коррекционно-развивающего потенциала осуществляется преимущественно через предметно-практическую деятельность (выполнение физических упражнений, упражнений с предметами), игровую деятельность (подвижные и спортивные игры), выполнение упражнений по алгоритму (гимнастические комбинации), моделирование соревновательных ситуаций (эстафеты, сдача нормативов), наблюдение и анализ (за техникой выполнения упражнений товарищами, за изменениями своего состояния).

2.3. Особенности освоения учебного предмета обучающимися

Обучающиеся 6 класса могут испытывать характерные трудности при освоении содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура», обусловленные их психофизическими особенностями. К типичным сложностям относятся:

Трудности пространственной ориентировки: сложность в различении правой и левой стороны, выполнении построений и перестроений, передвижений по заданным ориентирам, особенно в быстром темпе.

Недостаточная координация движений: трудности в выполнении сложно-координационных упражнений (акробатические комбинации, опорный прыжок, одновременные лыжные ходы), особенно с предметами (гантелями, скакалками) и в условиях смены темпа.

Замедленный темп освоения двигательных навыков: требуется многократное повторение и вариативность для усвоения техники нового упражнения; возможны трудности в переносе освоенного навыка в новую игровую или соревновательную ситуацию.

Сниженная способность к произвольной регуляции: сложности в удержании внимания на протяжении длительного упражнения, быстрая утомляемость при монотонной нагрузке, трудности в самостоятельном контроле правильности выполнения движений без постоянной внешней регуляции педагога.

Трудности понимания сложных инструкций: необходимость дробления инструкции на простые, пошаговые задания, использование показа и наглядных ориентиров.

Особенности эмоционально-волевой регуляции: возможны трудности в управлении эмоциями в соревновательной деятельности (обида на проигрыш, излишняя радость при победе, импульсивные действия), требуется напоминание о правилах взаимодействия.

2.4. Роль учебного предмета в образовательном процессе

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» играет важную роль в достижении стратегических целей АООП, способствуя всестороннему развитию личности обучающегося, его социальной адаптации и интеграции в общество, подготовке к

самостоятельной жизни и доступной профессиональной деятельности. Его изучение создает необходимую основу для успешного освоения других предметов, формирования культуры здоровья, развития самостоятельности в быту и социуме, воспитания социально приемлемых форм поведения и нравственных качеств, необходимых для активного участия в жизни коллектива и общества.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

3.1. Организационно-нормативный статус

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к обязательной части учебного плана, предметной области «Физическая культура».

3.2. Объем учебной нагрузки и срок реализации

На изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 6 классе по учебному плану отводится:

2 часа в неделю (в соответствии с недельным планом школы);

68 часов в год (из расчета 34 учебные недели).

Рабочая программа рассчитана на один учебный год.

3.3. Интеграция в образовательный процесс

Реализация рабочей программы осуществляется в тесной взаимосвязи с другими компонентами АООП. Наиболее значимые межпредметные связи прослеживаются со следующими учебными предметами и коррекционными курсами:

Музыкальное воспитание: интеграция проявляется в использовании музыкального сопровождения для выполнения стилизованной ходьбы, корригирующих и общеразвивающих упражнений, что способствует развитию чувства ритма, координации движений, формированию правильной осанки и выразительности движений. Общность коррекционно-развивающих задач: развитие темпа и ритма деятельности, эмоциональной отзывчивости, формирование умения подчинять свои движения заданному ритму.

Трудовое обучение (профилирующий труд): межпредметные связи базируются на формировании сходных практических умений и личностных качеств. Упражнения на развитие мелкой моторики (работа с малыми мячами, гантелями) и координации движений создают базу для овладения трудовыми операциями. Общность коррекционно-развивающих задач: развитие мышечной выносливости (удержание позы до 10-15 минут), формирование ответственного отношения к порученному заданию, развитие способности к объективной оценке результатов своей деятельности, умения работать по инструкции.

Математика: интеграция осуществляется при выполнении упражнений на развитие пространственно-временной дифференцировки (ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе, различение правой и левой стороны, построения по заданным ориентирам), при измерении индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), ведении подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений. Формируемые на уроках математики представления о форме, размере, количестве и последовательности находят практическое применение в физкультурной деятельности.

Коррекционные курсы (психокоррекционные занятия, ритмика): прослеживается тесная связь в решении коррекционно-развивающих задач. Совместная работа направлена на развитие и коррекцию психомоторной сферы, пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, произвольного внимания, волевой регуляции деятельности. Взаимодействие с педагогом-психологом и учителем ритмики позволяет выстроить единую систему работы по преодолению выявленных дефицитов развития.

Данные связи реализуются через согласование тематического планирования на уровне общих тем и коррекционных задач, использование межпредметных заданий (например, ведение счета в играх, работа по ориентирам), опору на сформированные на смежных уроках знания и умения в новой предметной области (физическая культура), а также комплексное решение коррекционных задач на уроках и во внеучебной деятельности.

4 ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Связь с требованиями АООП

Планируемые результаты освоения программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в **6 классе** конкретизируют и операционализируют требования к личностным и предметным результатам, установленные АООП для этапа основного общего образования, применительно к содержанию данного предмета и индивидуальным возможностям обучающихся 6 класса.

4.2. Личностные результаты

Освоение программы способствует достижению обучающимися следующих личностных результатов, значимых в контексте учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в рамках предмета:

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к труду, работе на результат.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе выполнения физических упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет.

Формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.

Развитие адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях, формирование умения оценивать результаты своей двигательной деятельности.

Формирование ответственного отношения к порученным заданиям, развитие волевой регуляции, способности доводить начатое дело до конца.

Воспитание нравственных качеств: дисциплинированности, честности, чувства товарищества, умения радоваться успехам других и достойно принимать поражения.

Динамика развития: оценка достижения личностных результатов осуществляется 1 раз в год (май) методом экспертной оценки по 6-балльной шкале (0-5) на основе параметров и индикаторов, утвержденных в АООП. Основным критерий — индивидуальный прогресс обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями в контексте предметной деятельности. Результаты фиксируются в «Дневнике наблюдений».

4.3. Предметные результаты

Результаты освоения содержания учебного предмета дифференцированы на минимальный (обязательный) и достаточный (потенциально достижимый) уровни, являющиеся этапом на пути к итоговым результатам этапа образования, прописанным в АООП.

4.3.1. Минимальный уровень (к концу 6 класса)

Знает о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.

Демонстрирует правильную осанку, виды стилизованной ходьбы под музыку, выполняет комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба) под руководством педагога.

Понимает влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация).

Планирует занятия физическими упражнениями в режиме дня под руководством педагогического работника.

Выбирает (под руководством педагогического работника) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года.

Демонстрирует жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах).

Определяет индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) под руководством педагогического работника.

Выполняет технические действия из базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка), применяет их в игровой и учебной деятельности.

Выполняет акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа) под руководством педагогического работника.

Участвует со сверстниками в подвижных и спортивных играх (баскетбол, волейбол) по упрощенным правилам.

Взаимодействует со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Имеет представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями.

Оказывает посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий (помощь в построении, подготовке инвентаря).

Применяет спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гантели, лыжи) на уроке физической культуры.

4.3.2. Достаточный уровень (к концу 6 класса)

Имеет представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх.

Выполняет общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Выполняет строевые действия в шеренге и колонне (повороты, перестроения из одной шеренги в две, размыкание).

Знает виды лыжного спорта, демонстрирует технику лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный).

Знает температурные нормы для занятий на лыжах.

Планирует занятия физическими упражнениями в режиме дня, организует отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Знает и измеряет индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела).

Подает строевые команды, ведет подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника).

Выполняет акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне (связка из 2-3 элементов).

Участвует в подвижных играх со сверстниками, осуществляет их объективное судейство (по упрощенным правилам), взаимодействует со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Знает особенности физической культуры разных народов.

Доброжелательно и уважительно объясняет ошибки при выполнении заданий и предлагает способы их устранения (с помощью педагогического работника).

Объясняет правила, технику выполнения двигательных действий, анализирует и находит ошибки (с помощью педагогического работника), ведет подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

Использует разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений.

Пользуется спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием.

Правильно ориентируется в пространстве спортивного зала и на стадионе.

Правильно размещает спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

4.4. Система оценки достижения планируемых результатов

Система оценки соответствует Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся и принципам оценки: дифференциация, объективность, единство параметров.

4.4.1. Формы и периодичность контроля

Вид контроля	Формы контроля	Периодичность
Текущий контроль	Устный опрос, наблюдение за выполнением упражнений, практическая работа (выполнение отдельных упражнений), анализ качества выполнения двигательных действий.	На каждом уроке
Периодический (тематический) контроль	Контрольный тест (теоретический материал), сдача нормативов по пройденному разделу, практическая работа (выполнение комбинации упражнений), реферат (упрощенный вариант по выбору обучающегося).	По итогам изучения раздела (1 раз в четверть)
Промежуточная аттестация	Сдача нормативов, контрольный тест, практическая работа (комплексное выполнение изученных упражнений).	В конце четверти (по решению учителя) и в конце учебного года

Примечание: Промежуточная аттестация в конце четверти является необязательной, проводится по решению учителя с учетом психофизических возможностей обучающихся.

4.4.2. Критерии оценивания предметных результатов

Оценка предметных результатов производится в соответствии с общешкольными критериями с учетом уровня класса и особенностей контингента:

Критерий	Описание
Правильность выполнения	Соответствие техники выполнения упражнения требованиям программы, соблюдение правил безопасности.
Самостоятельность	Вид и объем необходимой помощи (постоянная значительная / эпизодическая / минимальная подсказка / полностью самостоятельное выполнение).
Осознанность	Понимание цели задания, последовательности действий, умение объяснить технику выполнения (элементарно).
Качество исполнения	Точность, ритмичность, координация движений, завершенность действия.
Динамика индивидуального прогресса	Учитывается положительная динамика по сравнению с предыдущими результатами обучающегося.

Шкала перевода в отметку (в соответствии с АООП):

Отметка	Критерии
«5» (отлично)	Учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне.
«4» (хорошо)	Учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается.
«3»	Учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и

(удовлетворительно)	частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.
«2» (неудовлетворительно)	Выставляется в устной форме, как метод воспитательного воздействия на обучающегося. В электронный журнал не выставляется.

4.4.3. Учет индивидуальных особенностей

При оценке обязательно учитываются индивидуальные психофизические особенности и возможности каждого обучающегося, зафиксированные в заключениях ПМПК и характеристике. Первостепенное значение имеет оценка индивидуального прогресса обучающегося. Специфические ошибки, обусловленные нарушениями (например, координационными, пространственными), оцениваются дифференцированно. Отметка снижается только за те ошибки, которые обучающийся способен контролировать и исправлять с учетом уровня его актуального развития.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 6 класса структурировано по основным разделам (модулям, тематическим блокам) и включает компонент проектной деятельности, адаптированный к психофизическим особенностям обучающихся. Содержание направлено на достижение планируемых результатов и отражает необходимый минимум знаний, умений, навыков и практического опыта.

№ п/п	Наименование раздела	Краткое содержание раздела (включая проектную деятельность, если применимо)	Кол-во часов
1	Гимнастика	Теоретические сведения: Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений и опорного прыжка. Практический материал: Построения и перестроения: повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, размыкание и смыкание приставными шагами. Упражнения без предметов: корригирующие и общеразвивающие упражнения (на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки). Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми и большими мячами, набивными мячами (вес 1-2 кг), со скакалками, гантелями (вес 0,5-1 кг). Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, группировка, перекаты. Опорный прыжок: прыжок через козла (высота 80-100 см) с разбега способом «ноги врозь» (с помощью педагога). Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметами, повороты, приседания. Лазанье и перелезание: лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание через	18

		препятствия. Упражнения на преодоление сопротивления: в парах, с эспандером. Переноска грузов и передача предметов: эстафеты с передачей мячей, скакалок, набивных мячей.	
2	Легкая атлетика	Теоретические сведения: Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину и высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи эстафетной палочки. Практический материал: Ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления, ускорением и замедлением, преодолением препятствий. Бег: медленный бег с равномерной скоростью (до 3-5 мин), бег с варьированием скорости, скоростной бег (30 м, 60 м), эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на средние дистанции (300-500 м), кроссовый бег по слабопересеченной местности (до 500 м). Прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание: метание малого мяча (150 г) на дальность, метание мяча в вертикальную цель (с расстояния 6-8 м), метание в движущую цель (обруч, катящийся мяч).	20
3	Лыжная подготовка	Теоретические сведения: Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Температурные нормы для занятий. Виды лыжного спорта. Техника безопасности на лыжах. Практический материал: Стойка лыжника. Лыжные ходы: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход (ознакомление). Подъемы: подъем «полуелочкой», «елочкой», ступающим шагом. Спуски: спуск в низкой и высокой стойке, торможение «плугом» и падением. Повороты: поворот переступанием в движении, поворот на месте. Прохождение дистанции до 1,5-2 км в умеренном темпе. Подвижные игры на лыжах.	18
4	Подвижные игры	Практический материал: Коррекционные игры: игры на развитие внимания, ориентировки в пространстве, быстроты реакции. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом («Два мороза», «Пятнашки», «Третий лишний»); игры с прыжками («Прыгающие воробушки», «Волк во рву»); игры с лазанием («Ловля обезьян»); игры с метанием и ловлей мяча («Метко в	6

		цель», «Мяч капитану»); игры с построениями и перестроениями («Класс, смирно!», «Фигуры»). Эстафеты: комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазаньем, переноской предметов.	
5	Спортивные игры (баскетбол)	Теоретические сведения: Правила игры в баскетбол. Правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм. Практический материал: Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку (шагом, прыжком). Передача мяча от груди двумя руками с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, с изменением направления). Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола, эстафеты с ведением мяча.	8
6	Спортивные игры (волейбол)	Теоретические сведения: Общие сведения об игре в волейбол. Простейшие правила игры. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма. Практический материал: Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками на месте. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. Верхняя прямая передача в прыжке (ознакомление). Нижняя прямая подача (с близкого расстояния). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. Учебные игры на основе волейбола по упрощенным правилам, игры (эстафеты) с мячами.	8
7	Хоккей на полу (дополнительный материал)	Теоретические сведения: Правила безопасной игры в хоккей на полу. Правила игры. Практический материал: Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой. Ведение шайбы (мяча) клюшкой. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	6
8	Проектная деятельность	Проектная деятельность на уроках адаптивной физической культуры осуществляется в форме мини-проектов, направленных на формирование социально значимых навыков и обобщение полученных знаний: «Мой любимый вид спорта» (подготовка сообщения с использованием наглядного материала). «Мы — команда» (разработка правил игры, оформление уголка класса). «Здоровый образ жизни» (коллаж, плакат о пользе физической культуры). «Спортивный инвентарь своими руками»	(в рамках часов разделов)

		(изготовление простейшего инвентаря с помощью педагога). Проектная деятельность реализуется в рамках учебного времени, отведенного на соответствующие разделы, и не выделяется в отдельные часы.	
Итого: 68 часов			

Принципы формирования содержания

Принцип доступности и посильности: содержание отобрано и адаптировано с учетом актуального уровня развития и познавательных возможностей обучающихся **6 класса** (стабильная работоспособность при рациональном чередовании видов деятельности, способность удерживать позу до 10-15 минут, объем внимания 4-5 объектов).

Принцип практической направленности: акцент сделан на формировании умений и навыков, имеющих значение для повседневной жизни (ходьба, бег, лыжная подготовка), социальной адаптации (навыки коллективного взаимодействия в играх) и дальнейшего обучения/труда (развитие мышечной выносливости, координации).

Принцип концентричности: сложность материала нарастает постепенно, с возможностью возвращения к ключевым темам на новом уровне (усложнение акробатических комбинаций, увеличение дистанции бега и ходьбы на лыжах, освоение новых лыжных ходов).

Принцип коррекционной направленности: содержание включает аспекты, способствующие коррекции и развитию высших психических функций (пространственная ориентировка через построения и передвижения; внимание и память через запоминание комбинаций; координация через упражнения с предметами), эмоционально-волевой сферы (преодоление трудностей при сдаче нормативов), коммуникативных навыков (игровая деятельность) и БУД.

Принцип преемственности: содержание логично продолжает изученное в 5 классе (совершенствование техники ранее освоенных упражнений) и создает основу для последующего обучения в **7-9 классах** (освоение более сложных технических элементов, тактических действий в спортивных играх).

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 6 класса разработано в соответствии с содержанием рабочей программы и направлено на достижение планируемых результатов. Планирование рассчитано на 68 часов (2 часа в неделю).

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Раздел 1. Гимнастика (18 часов)			
1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила поведения в спортивном зале. Построения и перестроения.	1	Слушают инструктаж, знакомятся с правилами поведения. Выполняют построение в шеренгу и колонну по команде учителя. Выполняют повороты на месте (направо, налево, кругом).
2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполняют комплекс ОРУ (на мышцы рук, ног, туловища). Выполняют корректирующие упражнения у гимнастической стенки (контроль осанки). Учатся сохранять правильную осанку в движении.
3	Упражнения с гимнастическими палками и обручами.	1	Выполняют упражнения с гимнастической палкой (наклоны,

			повороты, выпады, перешагивание). Выполняют упражнения с обручем (вращение на поясе, руке, перелезание).
4	Упражнения с малыми и большими мячами.	1	Выполняют броски и ловлю малого мяча одной и двумя руками. Выполняют передачи большого мяча в парах (от груди, из-за головы). Участвуют в эстафетах с мячами.
5	Акробатические упражнения: группировка, перекаты.	1	Выполняют группировку в положении сидя, лежа на спине. Выполняют перекаты в группировке вперед-назад. Соблюдают технику безопасности.
6	Акробатические упражнения: кувырок вперед.	1	Выполняют подводящие упражнения (перекаты). Выполняют кувырок вперед из упора присев с помощью учителя. Анализируют правильность выполнения (с помощью учителя).
7	Акробатические упражнения: Стойка на лопатках.	1	Выполняют стойку на лопатках с согнутыми ногами. Соблюдают технику безопасности.
8	Акробатическая комбинация из изученных элементов.	1	Выполняют связку из 2-3 элементов (кувырок вперед – стойка на лопатках – кувырок назад). Оказывают взаимопомощь при выполнении упражнений.
9	Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с предметом (мяч, мешочек) на голове. Выполняют повороты, приседания на скамейке. Развивают координацию движений.
10	Лазанье и перелезание. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Выполняют лазанье по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Выполняют перелезание с пролета на пролет. Соблюдают технику безопасности.
11	Упражнения с набивными мячами и гантелями. Развитие силовых качеств.	1	Выполняют упражнения с набивным мячом (броски, ловля, передачи). Выполняют упражнения с гантелями (сгибание и разгибание рук, поднятие плеч). Соблюдают дозировку нагрузки.
12	Опорный прыжок: подводящие упражнения.	1	Выполняют прыжки, перепрыгивание и спрыгивание. Соблюдают технику безопасности.
1	Перепрыгивание через препятствие. Оказывают страховку товарищу (по указанию учителя).		Выполняют перепрыгивание.
14	Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска грузов.	1	Выполняют упражнения в парах с сопротивлением. Участвуют в эстафетах с переноской предметов (мячи, скакалки). Развивают мышечную выносливость.
15	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.	1	Выполняют упражнения по заданным ориентирам (линиям, разметке). Выполняют движения с изменением темпа и ритма по сигналу учителя.

16	Полоса препятствий (комбинированная).	1	Преодолевают полосу препятствий (лазание, равновесие, прыжки, перелезание). Применяют изученные навыки в комплексной деятельности.
17	Контрольный тест по разделу «Гимнастика».	1	Выполняют контрольные упражнения: акробатическая комбинация, упражнения на равновесие, подтягивание (отжимание). Демонстрируют технику изученных упражнений.
18	Сдача нормативов по разделу «Гимнастика».	1	Выполняют контрольные нормативы (подтягивание, отжимание, пресс, наклон вперед). Осуществляют самооценку и взаимоконтроль (с помощью учителя).
Раздел 2. Легкая атлетика (20 часов)			
19	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег как средства укрепления здоровья.	1	Слушают инструктаж. Выполняют ходьбу в разном темпе. Выполняют медленный бег с равномерной скоростью (до 3 мин). Измеряют ЧСС после нагрузки.
2	Бег с изменением направления и скорости.	1	Выполняют бег с изменением направления по сигналу (зрительному, звуковому). Выполняют бег с ускорением и замедлением.
21	Скоростной бег: бег на 30 метров.	1	Выполняют бег с высокого старта. Участвуют в забегах на 30 метров. Анализируют технику старта и финиша (с помощью учителя).
22	Скоростной бег: бег на 60 метров.	1	Выполняют бег на 60 метров с высокого старта. Развивают скоростные качества. Учатся распределять силы на дистанции.
23	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Выполняют передачу эстафетной палочки в зоне передачи. Участвуют в эстафетах (4x60 м). Взаимодействуют в команде.
24	Бег на средние дистанции: 300-500 метров.	1	Выполняют бег на средние дистанции в равномерном темпе. Учатся распределять дыхание. Развивают выносливость.
25	Кроссовый бег по слабопересеченной местности (до 500 м).	1	Выполняют бег по пересеченной местности. Учатся преодолевать естественные препятствия. Соблюдают технику безопасности.
26	Прыжок в длину с разбега: подводящие упражнения.	1	Выполняют прыжки с ноги на ногу, многоскоки. Выполняют прыжки в длину с места. Изучают фазы прыжка с разбега.
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Выполняют прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 5-7 шагов). Соблюдают технику безопасности при приземлении.
28	Прыжок в высоту с разбега: подводящие упражнения.	1	Выполняют прыжки в высоту с места. Выполняют напрыгивание на маты. Изучают фазы прыжка в высоту способом «перешагивание».
29	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов). Соблюдают технику безопасности.

30	Метание малого мяча на дальность: техника броска.	1	Выполняют метание малого мяча с места на дальность. Учатся правильному хвату и замаху. Соблюдают правила безопасности.
31	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель (с расстояния 6-8 м). Развивают глазомер и координацию.
32	Метание в движущую цель.	1	Выполняют метание мяча в катящийся обруч или движущуюся мишень. Развивают точность и быстроту реакции.
33	Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.	1	Участвуют в комбинированных эстафетах. Применяют изученные навыки в соревновательной деятельности. Взаимодействуют в команде.
34	Развитие выносливости: бег на 500-800 метров.	1	Выполняют бег на выносливость (до 800 м) в равномерном темпе. Учатся контролировать пульс и самочувствие.
35	Контрольный тест по разделу «Легкая атлетика».	1	Выполняют контрольные упражнения: бег 30 м, бег 60 м, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность.
36	Сдача нормативов по бегу.	1	Выполняют контрольные нормативы: бег 30 м, бег 60 м, бег 500 м. Осуществляют самооценку результатов.
37	Сдача нормативов по прыжкам и метанию.	1	Выполняют контрольные нормативы: прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту, метание мяча на дальность.
38	Подвижные игры на основе легкой атлетики.	1	Участвуют в подвижных играх («Вызов номеров», «День и ночь», «Волк во рву»). Развивают скоростно-силовые качества.
Раздел 3. Лыжная подготовка (18 часов)			
39	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами.	1	Слушают инструктаж. Учатся подбирать лыжи и палки по росту. Выполняют построение с лыжами, переноску лыж.
40	Стойка лыжника. Передвижение ступающим шагом.	1	Выполняют стойку лыжника. Передвигаются ступающим шагом по учебному кругу. Соблюдают дистанцию.
41	Передвижение скользящим шагом.	1	Выполняют передвижение скользящим шагом на учебном круге. Учатся переносить вес тела с ноги на ногу.
42	Попеременный двухшажный ход: техника выполнения.	1	Изучают технику попеременного двухшажного хода. Выполняют имитационные упражнения. Передвигаются изученным ходом.
43	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	Передвигаются попеременным двухшажным ходом на дистанции до 1 км. Совершенствуют координацию движений рук и ног.
44	Одновременный бесшажный ход.	1	Изучают технику одновременного бесшажного хода. Выполняют имитационные упражнения. Передвигаются изученным ходом на равнине.

45	Одновременный одношажный ход (ознакомление).	1	Знакомятся с техникой одновременного одношажного хода. Выполняют подводящие упражнения. Передвигаются изученным ходом на пологом спуске.
46	Подъем «полуелочкой» и «елочкой».	1	Выполняют подъем на склон (до 30°) способом «полуелочка» и «елочка». Соблюдают технику безопасности.
47	Спуск со склона в низкой и высокой стойке.	1	Выполняют спуск со склона в высокой и низкой стойке. Учатся сохранять равновесие.
48	Торможение «плугом» и падением.	1	Выполняют торможение «плугом» на пологом склоне. Отрабатывают безопасное падение.
49	Повороты на лыжах: переступанием в движении, на месте.	1	Выполняют поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Выполняют поворот переступанием в движении.
50	Прохождение дистанции до 1,5 км в умеренном темпе.	1	Проходят дистанцию до 1,5 км, чередуя изученные лыжные ходы. Развивают выносливость.
51	Прохождение дистанции до 2 км в умеренном темпе.	1	Проходят дистанцию до 2 км, преодолевая подъемы и спуски. Учатся распределять силы на дистанции.
52	Подвижные игры на лыжах.	1	Участвуют в подвижных играх на лыжах («Слалом», «Попади в ворота», «Догонялки»).
53	Контрольный тест по разделу «Лыжная подготовка».	1	Выполняют контрольные упражнения: передвижение попеременным двухшажным ходом, подъем, спуск, торможение.
54	Сдача нормативов по лыжной подготовке.	1	Проходят дистанцию 1 км на время (или без учета времени). Демонстрируют технику изученных ходов.
55	Лыжная эстафета.	1	Участвуют в лыжной эстафете. Применяют изученные навыки в соревновательной деятельности.
56	Подведение итогов лыжной подготовки. Уход за лыжным инвентарем.	1	Анализируют результаты лыжной подготовки. Учатся чистить и смазывать лыжи.
Раздел 4. Подвижные игры (6 часов)			
57	Игры с бегом и прыжками.	1	Участвуют в играх с бегом («Два мороза», «Пятнашки», «Третий лишний») и прыжками («Прыгающие воробушки», «Удочка»).
58	Игры с метанием и ловлей мяча.	1	Участвуют в играх с мячом («Метко в цель», «Мяч капитану», «Снайперы»). Развивают точность и координацию.
59	Игры с лазанием и перелезанием.	1	Участвуют в играх («Ловля обезьян», «Перелет птиц»). Развивают силу, ловкость, координацию.

60	Комбинированные эстафеты.	1	Участвуют в комбинированных эстафетах с бегом, прыжками, лазаньем, переноской предметов. Взаимодействуют в команде.
61	Коррекционные игры на развитие внимания и ориентировки.	1	Участвуют в играх («Класс, смирно!», «Фигуры», «Запрещенное движение»). Развивают внимание, память, быстроту реакции.
62	Подвижные игры по выбору обучающихся.	1	Выбирают и организуют знакомые подвижные игры. Осуществляют судейство (с помощью учителя).
Раздел 5. Спортивные игры (16 часов)			
63	Баскетбол: стойка, передвижения, остановки.	1	Выполняют стойку баскетболиста, передвижения в стойке. Выполняют остановку шагом и прыжком по сигналу.
64	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении.	1	Выполняют ведение мяча на месте правой и левой рукой. Выполняют ведение мяча в движении по прямой.
65	Баскетбол: передача и ловля мяча.	1	Выполняют передачу мяча от груди двумя руками с места. Выполняют ловлю мяча двумя руками на месте.
66	Баскетбол: бросок мяча в кольцо. Эстафеты с ведением мяча.	1	Выполняют бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Участвуют в эстафетах с ведением мяча.
67	Волейбол: стойка, перемещения, передача мяча.	1	Выполняют стойку волейболиста. Выполняют передачу мяча снизу и сверху двумя руками на месте.
68	Волейбол: нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Выполняют нижнюю прямую подачу с близкого расстояния. Участвуют в учебной игре по упрощенным правилам. Взаимодействуют в команде.
Итого: 68 часов			

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

Реализация рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 6 класса требует создания специальных образовательных условий и обеспечения необходимыми ресурсами в соответствии с требованиями АООП и Стандарта. Ниже представлен перечень основных средств обучения и оборудования, обеспечивающих эффективное проведение занятий с учетом психофизических особенностей обучающихся с нарушением интеллекта.

7.1. Учебно-методический комплекс (УМК)

Основной учебник: в 6 классе обучение по предмету «Адаптивная физическая культура» ведется без использования учебника. Основными источниками информации являются наглядный показ педагога, инструкции, схемы и плакаты.

рабочая тетрадь: не используется.

Методические пособия для учителя:

Мозговой В.М., Мозговая Е.В. Уроки физической культуры в специальной (коррекционной) школе VIII вида. Методическое пособие. – М.: Владос, 2020.

Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебник для СПО. – М.: Юрайт, 2021.

Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья. – М.: Спорт, 2022.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: Сборник 1 / Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Владос, 2018.

7.2. Печатные пособия

Демонстрационные: таблицы-плакаты по технике безопасности на уроках гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр.

Карточки-схемы для индивидуальной работы (алгоритм выполнения упражнения).

Раздаточные: карточки с заданиями для самостоятельной работы (построить схему, определить ошибку).

Карточки с описанием подвижных игр.

7.3. Информационно-коммуникационные средства (ИКТ) - Используются дозированно и целенаправленно

Образовательные программы: не используются.

Презентации: презентации для иллюстрации учебного материала по темам: «История Олимпийских игр», «Специальные Олимпийские игры», «Правила игры в баскетбол/волейбол», «Техника лыжных ходов», «Здоровый образ жизни и занятия спортом», «Известные спортсмены».

Видеофильмы / видеофрагменты: видеофрагменты соревнований по легкой атлетике, гимнастике, лыжным гонкам, баскетболу, волейболу (адаптированные для демонстрации основных технических элементов). Видеоматериалы о Специальных Олимпийских играх

7.4. Технические средства обучения (ТСО)

Оборудование: ноутбук учителя (или стационарный компьютер), мультимедийный проектор, экран (или интерактивная доска), музыкальный центр (магнитофон) для музыкального сопровождения занятий.

Примечание: использование ТСО строго регламентируется временем и характером заданий с учетом рекомендаций ПМПК и СанПиН (не более 10-15 минут непрерывного использования).

7.5. Экранно-звуковые пособия

Аудиозаписи: ритмичная музыка для проведения разминки и подвижных игр; спокойная музыка для релаксации и упражнений на дыхание; звуковые сигналы для игр на внимание.

7.6. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)

Рекомендуемые образовательные платформы и сайты:

Сайт Специальных Олимпийских игр России (specialolympics.ru) – ознакомление с движением Специальной Олимпиады.

Портал «Образование без границ» (obrazovaniebezgranic.ru) – методические материалы по адаптивной физической культуре.

Электронная библиотека издательства «Владос» (vlados.ru) – доступ к учебно-методической литературе. *(Использование ЭОР осуществляется под непосредственным руководством учителя)*

7.7. Учебно-практическое и лабораторное оборудование:

Общее оборудование:

- Свисток судейский
- Секундомер
- Рулетка измерительная (10 м, 30 м)
- Флажки разметочные, конусы
- Спортивные маты (гимнастические, для прыжков)
- Гимнастическая стенка (шведская)
- Гимнастические скамейки

Раздел «Гимнастика»:

- мячи: набивные (1-3 кг), малые (теннисные), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- Скакалки гимнастические
- Обручи гимнастические (разного диаметра)
- Гимнастические палки
- Гантели (0,5-2 кг)

Раздел «Легкая атлетика»:

- Мячи для метания (150 г)

- Эстафетные палочки
- **Раздел «Спортивные игры»:**
- Щиты баскетбольные с кольцами
- Баскетбольные мячи (№7, №6 – облегченные)
- Волейбольные мячи (облегченные)
- Сетка волейбольная
- Ключки для хоккея на полу (облегченные)
- Ворота для хоккея на полу.

7.8. Специализированное оборудование для коррекции

Оборудование для развития равновесия и координации: балансировочные доски (диски), массажные коврики разной фактуры, сенсорные дорожки.

Оборудование для развития мелкой моторики: массажные мячи (су-джок), мячи-ежики.

7.9. Демонстрационные пособия

Коллекции: виды спортивного инвентаря (фотографии, картинки).

Наборы карточек: «Виды спорта», «Спортивный инвентарь», «Одежда и обувь для занятий спортом».

7.10. Организация образовательного пространства

Занятия проводятся в спортивном зале,

Безопасность и доступность: спортивный инвентарь размещается в доступном, но безопасном месте (закрытые стеллажи, специальные контейнеры). Оборудование должно быть исправным, соответствовать возрасту и физическим возможностям обучающихся.

Зонирование пространства: наличие зон для построения, разминки, основной деятельности (гимнастика, легкая атлетика, игры), отдыха и релаксации (скамейки, маты).

Сенсорная безопасность: достаточное освещение, проветривание, соблюдение температурного режима (для зала – 18-20°C, для занятий на улице – согласно температурным нормам), отсутствие отвлекающих и пугающих факторов.

Соответствие СанПиН: соблюдение гигиенических требований к условиям обучения, режиму проветривания, влажной уборке зала после занятий.