

### Аннотация к рабочей программе.

Название учебного предмета	Физическая культура (Адаптивная физическая культура)																																					
Составитель	Тюличева Л.А., учитель первой квалификационной категории МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 38»																																					
Основания для составления рабочей программы	Разработана в соответствии с ФГОС О У/О и федеральной АООП УО, локальными документами образовательной организации, курсов для обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 1),), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 ( <a href="https://clck.ru/33NMkR">https://clck.ru/33NMkR</a> ).																																					
Федеральный перечень Учебников (УМК), разрешенных к использованию в 2023-2024 учебном году:	Учебно – методические пособия: Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития/ Рубцова Н.О.- М.: 2004; Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец (корр) образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещения, 2009; Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Пособие для учителя. – М.: Учебная литература, 1997; Шапкова Л.В. Средства адаптивной физкультуры / под ред. С.Е. Евсеева.- М.: Советский спорт, 2001; ЭОР <a href="http://www.school-collection.edu.ru">http://www.school-collection.edu.ru</a> ; <a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a> ;																																					
Классы	5, 6, 7, 8																																					
Количество часов	68 (2 часа в неделю)																																					
Цель адаптированной рабочей программы	всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышению уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.																																					
Задачи адаптированной рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитание интереса к физической культуре и спорту;</li> <li>– овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;</li> <li>– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;</li> <li>– развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);</li> <li>– воспитание нравственных качеств и свойств личности;</li> <li>– содействие военно - патриотической подготовке.</li> </ul>																																					
Структура курса	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Вид программного материала</th> <th colspan="4">классы</th> </tr> <tr> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Гимнастика</td> <td>18</td> <td>16</td> <td>14</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>Легкая атлетика</td> <td>16</td> <td>21</td> <td>20</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>Лыжная подготовка</td> <td>16</td> <td>16</td> <td>16</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>Спортивные игры</td> <td>18</td> <td>15</td> <td>18</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>Общее количество часов</td> <td>68</td> <td>68</td> <td>68</td> <td>68</td> </tr> </tbody> </table>				Вид программного материала	классы				5	6	7	8	Гимнастика	18	16	14	19	Легкая атлетика	16	21	20	17	Лыжная подготовка	16	16	16	14	Спортивные игры	18	15	18	18	Общее количество часов	68	68	68	68
Вид программного материала	классы																																					
	5	6	7	8																																		
Гимнастика	18	16	14	19																																		
Легкая атлетика	16	21	20	17																																		
Лыжная подготовка	16	16	16	14																																		
Спортивные игры	18	15	18	18																																		
Общее количество часов	68	68	68	68																																		
Планируемые результаты освоения учебного предмета	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;</li> <li>- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</li> <li>- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;</li> <li>- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</li> <li>- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;</li> <li>- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;</li> </ul>																																					

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</li> <li>- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;</li> <li>- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</li> <li>- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;</li> <li>- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;</li> <li>- проявление готовности к самостоятельной жизни.</li> </ul> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области</li> <li>готовность их применения.</li> </ul>
<p>Технологии, методы и формы обучения</p>	<p>Формы обучения:</p> <p><i>Фронтальная</i> – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.</p> <p><i>Поточная</i> - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).</p> <p><i>Посменная</i> – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).</p> <p><i>Индивидуальная</i> – используются в учетных уроках.</p> <p><i>Групповая</i> - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.</p> <p>Технологии:</p> <p><i>Игровые и групповые технологии</i>, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.</p> <p><i>Здоровьесберегающие технологии</i> позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;</p> <p><i>Применение ИКТ</i> на уроках образовательно-предметной и образовательнопознавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.</p> <p><i>Технология проектной деятельности</i> стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.</p> <p><i>Методы обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;</li> <li>- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;</li> <li>- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;</li> <li>- самостоятельное выполнение упражнений;</li> <li>- занятия в тренирующем режиме;</li> </ul>
<p>Место учебного предмета в учебном плане</p>	<p>Учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в образовательную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1)</p>

**МАОУ « Специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа № 38» г. Череповец**

Рассмотрена и  
рекомендована МО учителей  
ФГОС ОВЗ,  
индивидуальных и  
групповых коррекционных  
занятий ФГОС ( 5-11 классы,  
1 вариант). Протокол № 1  
от 30.08.2023

Принята  
педагогическим советом  
МАОУ «Специальная  
(коррекционная)  
общеобразовательная школа  
№ 38» Протокол № 1 от  
31.08.2023

Утверждена  
приказом директора МАОУ  
«Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа №  
38»  
№ 193 а от 31.08.2023 г.  
\_\_\_\_\_ Н.А.Павлова

**Рабочая адаптированная основная общеобразовательная программа  
образования обучающихся  
по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»  
ФГОС О У/О (И/И) , вариант 1  
Срок освоения 5 лет  
(5А, 5В, 6А, 6В, 7А,7В, 8А классы)**

Составила:  
Тюличева Л.А.  
учитель,  
первая квалификационная категория

2023 – 2024 уч. год  
г. Череповец

## **1. Целевой.**

### **Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС О У/О и федеральной АООП УО, локальными документами образовательной организации, курсов для обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФГОС О У/О (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

**Цель учебного предмета** – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

#### **Задачи обучения:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно - патриотической подготовке.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно - воспитательной работы в школе в которой обучающиеся дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как:

- сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

- содействие военно-патриотической подготовке.

В основу разработки ФГОС О У/О для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

*Дифференцированный подход* к построению ФГОС О У/О для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

*Деятельностный подход* основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметнопрактической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Программа разработана с учетом обновления материально-технической базы МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 38», произошедшей в рамках реализации мероприятия «Доброшкола» федерального проекта «Современная школа». Решение такой задачи предусматривает использование доступных практикам научно-обоснованных инструментов включения детей с ОВЗ в общеобразовательную среду, отвечающих актуальной картине ресурсного обеспечения и современным векторам развития общего образования.

Рабочая адаптированная образовательная программа образования обучающихся создается с учетом их особых образовательных потребностей.

Одним из важнейших условий обучения ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в среде других обучающихся является готовность к эмоциональному и коммуникативному взаимодействию с ними.

ФГОС О У/О включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательного процесса. Обязательная часть ФГОС О У/О для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляет не менее 70%, а часть, формируемая участниками образовательных отношений, не более 30% от общего объема ФГОС О У/О.

**Цель** состоит в формировании основ предметных знаний и умений, коррекции недостатков психофизического развития обучающихся.

**Задачи:**

- выявить индивидуальные возможности каждого ребенка, особенности его психофизического развития, оказывающие влияние на овладение учебными умениями и навыками;

- сформировать у обучающихся физическую, социально-личностную, коммуникативную и интеллектуальную готовность к освоению АООП;

- сформировать готовность к участию в систематических учебных занятиях, в разных формах группового и индивидуального взаимодействия с учителем и одноклассниками в урочное время;

- обогатить знания обучающихся о физической культуре.

### **Личностные, предметные результаты освоения учебных предметов.**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения адаптированной рабочей программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения адаптированной рабочей программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

## **2. Содержательный.**

ФАООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец школьного обучения (IX класс):

*Минимальный уровень:*

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

*Достаточный уровень:*

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;
- знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,
- организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **3. Организационный.**

**Технология, методы, формы обучения, режим занятий соответствуют учебному плану и утверждённому расписанию (утверждается ежегодно приказом по школе).**

*Фронтальная* – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

*Поточная* - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

*Посменная* – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

*Индивидуальная* – используются в учетных уроках.

*Групповая* - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются *игровые и групповые технологии*, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

*Здоровьесберегающие технологии* позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

*Применение ИКТ* на уроках образовательно-предметной и образовательнопознавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладеть практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

*Технология проектной деятельности* стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

## **8. Список литературы.**

1. Примерная Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
2. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития/ Рубцова Н.О.- М.: 2004
3. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец (корр) образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещение, 2009
4. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Пособие для учителя. – М.: Учебная литература, 1997
5. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физкультуры / под ред. С.Е. Евсеева.- М.: Советский спорт, 2001
6. ЭОР <http://www.school-collection.edu.ru>
7. <http://videouroki.net>
8. Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.
9. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.
10. М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культуру. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)  
В.И.Лях, А.А.Зданевич.
11. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\\_Fiz-ra\\_10-11/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html)  
В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)
12. Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)
13. Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)
14. Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
15. Методические издания по физической культуре для учителей. Журнал «Физическая культура в школе», «Спорт в школе».
16. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»