Жабицкая Ирина Венидиктовна

Подписано цифровой подписью: Жабицкая Ирина Венидиктовна
Дата: 2023.01.16 20:32:59 +10'00'

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат № 4»

| «Рассмотрено» | «Принято» | «Утверждаю» |
|---|---|---|
| МО учителей | Педагогическим советом | Директор КГКОУ ШИ 4 И.В. Жабицкая |
| Протокол № 4 от 20.05.2022 г. | Протокол № 9 от 13.06.2022 г. | Приказ № 230 от 13.06.2022 г. |

**Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год**

**Этапы обучения: I-ЭТАП** 1 Б класс

**Предмет:** Адаптивная физическая культура

**Форма обучения:** очная

**Классы/обучающийся:** 1Б (1)

**Программа обучения:** адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**Учитель:** Маракина Елена Александровна

**г. Хабаровск**
**2022 г**

## СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| 1.Пояснительная записка | стр.3 |
| 2.Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей его освоения обучающимися | стр.4 |
| 3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане | стр.5 |
| 4.Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета | стр.5 |
| 5.Содержание учебного предмета | стр.8 |
| 6.Тематическое планирование по предмету | стр.9 |
| 7.Описание материально-технического обеспечения | стр.10 |
| Приложение 1. Календарно - тематическое планирование | стр.12 |
| Приложение 2. Контрольно- измерительный материал | стр.34 |
| Приложение 3. Лист корректировки | стр.35 |


## I Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по адаптивной физической культуре разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными актами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (для I дополнительных и I классов образовательных учреждений);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115;
- Письмом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Уставом КГКОУ «Школа- интернат №4»;

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» учебной области «Физическая культура» реализуется в рамках АООП образования обучающихся с умеренной ,тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант).

Данная программа разработана для обучающихся 1-4 классов.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основании программы для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью по редакцией Л.Б .Баряевой ,Н.Н. Яковлевой.

У обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития недостаточно развита перцептивная ( сенсорная) сфера, вследствие чего

они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У них отмечается скованность, неполный оббьем движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и двигательной координации. На уроках они быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабы. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него.

## Цель и задачи программы

***Целью программы*** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

***Задачи:***

**-** освоение системы знаний, необходимых для сознательного формирования двигательных умений и навыков и использования их в повседневной жизни, повышения двигательной активности;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

- формирование игровой деятельности, двигательных умений как прикладного характера, так и дифференцированных движений;

- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, пространственной ориентировки в процессе АФВ;

- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы;

- формирование представлений о приемах самоконтроля, саморегуляции поведения в процессе занятий физическими упражнениями и др;

- оптимальное (по возможности) развитие физических качеств;

- развитие устойчивости к раздражение вестибулярного аппарата, развитие чувства темпа , ритма движений;

- развитие способности к самостоятельному передвижению;

- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

- укрепление и сохранение «остаточного» здоровья;

- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;

- исключение стрессовых ситуаций в процессе АФВ;

- воспитание чувства уверенности в себе, в своих силах и возможностях;

- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;

- воспитание настойчивости, смелости, волевых качеств и навыков осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;

- формирование самостоятельности в учении и использовании сформированных двигательных умений и навыков в повседневной деятельности;

- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие;

- развивать гражданственность и национальное самосознание обучающихся ;

- физическое развитие обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни методическое обеспечение функционирования системы гражданского и патриотического воспитания.

## II Общая характеристика учебного предмета.

1. *Восприятие и реагирование на базальные раздражители*:

- Умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

1. *Сохранение жизненно важных функций организма* (дыхание, сердечно - сосудистая системы, подвижность в суставах и др.).
2. *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела*:
   - контроль положения головы,
   - контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,
   - освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,
   - передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств,
   - передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств.
3. *Освоение новых двигательных навыков, координации движений*.

4. *Демонстрация физических качеств*:
   - силовые способности, выносливость, гибкость;
   - способность к статическому и динамическому равновесию;
   - способность ориентироваться в пространстве;
   - умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.
5. *Мелкая и общая моторика:*
   - умение подстраивать кисть под форму предмета;
   - умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
   - освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).
6. *Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений*.

**Программа формирования базовых учебных действий**

Программа направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Программа БУД включает:

- Подготовка ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию индивидуально с педагогом (специалистом).
- Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
- Формирование учебного поведения.
- Формирование умения выполнять задание.

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

**Инструментарий учителя:**

- Рабочая программа
- Предметно-развивающая образовательная среда, организованная с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (дидактический, иллюстрационный, литературный материал)

## Условия реализации программы

## Виды и формы организации учебного процесса

Для реализации данной программы используются разнообразные типы уроков, формы и виды работ, а также средства обучения и технологии.

**Уроки:** традиционные (ознакомления с новым материалом; систематизации и обобщению изученного материала), урок – игра, урок-путешествие.

**Формы работы на уроке**: индивидуальная работа, групповая работа и фронтальная работа с индивидуальным и дифференцированным подходом.

**Методы обучения**: словесные, наглядные, практические.

**Технологии обучения**: здоровье- сберегающие, игровые, информационно-коммуникационные.

## Система оценки достижения планируемых результатов обучения

*Текущая* аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения рабочей программы (или СИПР). *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения рабочей программы (или СИПР). Контроль (диагностика) проводится вводный (в начале года), промежуточный (в середине года) и итоговый (в конце года).

Основой оценки достижений обучающегося служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа представлены в портфолио обучающегося и отражаются в СИПР.

## III Описание места предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Адаптивная физическая культура» 1Б( 1) класс отводится 102 часов в год (3часа в неделю) .

## IV Планируемые результаты освоения программы

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП варианта является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с физическими и психическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение социальных контактов и жизненного опыта. Основные направления:

**Личностные и предметные результаты.**

- ***личностные,*** включают сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества:

- Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу);
- Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
- Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
- Владение правилами поведения в учебной ситуации;
- Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
- Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;
- Владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования.

- ***предметные***, включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и его применению:

## V Содержание учебного предмета 1Б (1) класс:

### Восприятие собственного тела

- *Восприятие тактильных раздражителей:* плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами;
- *Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей:* формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя); формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности и др.;
- *Восприятие тела как единого целого:* развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека; контакт всего тела с телом другого человека; развитие ощущений во время закапывания в песок, листву, шарики, фасоль;

• *Восприятие различных частей тела:* восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки -тело, ноги- тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей.

• *Развитие сенсомоторной координации:* развитие акустически-моторной координации (поворот головы к звучащему предмету; поворот корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами);

**- *личностные,*** включающие сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества:

1. Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу, как «Я»);
2. Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
3. Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
4. Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;
5. Владение правилами поведения в учебной ситуации;
6. Уважительное отношение к окружающим: взрослым, детям;
7. Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
8. Владение навыками сотрудничества со взрослыми и детьми в разных социальных ситуациях доступным образом;
9. Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации.

**- *предметные*,** включающие освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и его применению.

## VI Тематический план 1Б (1) класс

| **№ п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Всего часов** | **Контрольно-оценочные средства** |
|---|---|---|---|
| 1. | **Восприятие собственного тела** | **27** | **3** |
| 2. | **Обучение двигательным действиям** | **29** | **3** |
| 3. | **Развитие физических способностей** | **32** | **3** |
| 4. | **Развитие функции руки** | **14** | **3** |
| | **Итого: 102 часа в год** | **102** | |

В связи с особенностями развития обучающихся данного класса программный материал по данному учебному курсу был перераспределен в соответствии с потребностями и возможностями обучащихся. На раздел «Развитие физических способностей» отведено наибольшее количество часов (32)

## Учебно-методическое обеспечение

1.Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями

Санкт –Петербург 2014г Андреева И.Н., Покровская И.А.

2.Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год.

## VI Материально-техническое обеспечение

- Д*идактический материал*: изображения (картинки, фото,);
- С*портивный инвентарь:* гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, природный материал и т.д.
- Оборудование: м*ебель:* стулья, стол.
- Средства ТСО.

**Приложение 1. Календарно- тематическое планирование 1Б (1ГОД)**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"1Б(1)**

| № п/п | Тема урока | Планируемые результаты обучения | | Дата | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Освоение предметных знаний на каждый урок** | **БУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные) по разделам** | По плану | По факту |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 1 | Знакомство с мячами | Восприятие пассивных прикосновений: прикосновения руками (поглаживание, давление, похлопывание, нажимание, массирование); прикосновение к мячам, различными по размеру, материалу; вибрация; тактильная стимуляция ладони), прокатывание мячей (учителю, друг другу). | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У | 02.09 | 02.09 |
| 2 | Упражнения с массажным мячом | | | 05.09 | 05.09 |
| 3 | Игра «Рука всё помнит» | | | 06.09 | 06.09 |
| 4 | Игры с малыми мячами | | | 09.09 | 09.09 |
| 5 | Прокатывание мяча учителю | | | 12.09 | 12.09 |
| 6 | Прыжки на фитболе | | | 13.09 | 13.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 7 | Повороты головы направо и налево | Развитие внимания, координации движений.<br>Развитие умения поворачивать голову направо-налево, выполнять наклоны головой в разные стороны. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | 16.09 | 16.09 |
| 8 | Повороты туловища | | | 19.09 | 19.09 |
| 9 | Упражнение сижу-стою | Развитие умения выполнять упражнения из различных исходных положений, умение наклонять туловище вперед, в стороны. | | 20.09 | 20.09 |
| 10 | Упражнение стою-лежу | | | 23.09 | 23.09 |
| 11 | Упражнение «Дровосек» | | | 26.09 | 26.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Упражнение «Маятник» | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 27.09 | 27.09 |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 13 | Повторяй за мной | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов. Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры | 30.09 | 30.09 |
| 14 | Ходьба с предметами | | | 03.10 | 03.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 | Донеси мяч | | действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 04.10 | 04.10 |
| 16 | Стойка на двух ногах | | | 07.10 | 07.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| **Развитие функции руки** | | | | | |
| 17 | Стойка на одной ноге | Развитие внимания<br>Тренировка кистей рук*:* сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия.<br>Развитие произвольных движений рук по подражанию и/или словесной инструкции.<br>Произвольная регуляция силы мышечного тонуса рук. Умение узнавать предметы на основе зрительного восприятия.<br>Развитие внимания, точности движения, умения поймать, бросить мяч, прокатить мяч по полу, в ладонях | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 10.10 | 10.10 |
| 18 | Ходьба по гимнастической скамейке | | | 11.10 | 11.10 |
| 19 | Раз ладошка, два ладошка | | | 14.10 | 14.10 |
| 20 | Игры с пальчиками | | | 17.10 | 17.10 |
| 21 | Возьми мяч | | | 18.10 | 18.10 |
| 22 | Брось мяч | | | 21.10 | 21.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| 23 | Игры с флажками | | | 24.10 | 24.10 |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 24 | Игры с лентами | Развитие умения сгибать и разгибать пальцы.<br>Развитие умения вращения головой.<br>Умение выполнять упражнения лежа, сидя, стоя, наклонять наклоны туловища. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; | 25.10 | 25.10 |
| 25 | Игры с мячами | | | | |
| 26 | Возьми мяч | | | 07.11 | 07.11 |
| 27 | Возьми палку | | | 08.11 | 08.11 |
| 28 | Возьми обруч | | | 11.11 | 11.11 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 29 | Броски мяча в цель | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | 14.11 | 14.11 |
| 30 | Поймай мяч | | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику | 15.11 | 15.11 |
| 31 | Сгибание и разгибание пальцев | | | 18.11 | 18.11 |
| 32 | Колобок | | | 21.11 | 21.11 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | упражнений | | |
| 33 | Упражнения лёжа | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 22.11 | 22.11 |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 34 | Сгибание – разгибание рук, ног | Развитие умения сгибать и разгибать пальцы.<br>Развитие умения вращения головой.<br>Умение выполнять упражнения лежа, сидя, стоя, наклонять наклоны туловища.<br>Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов.<br>Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге, наклонять туловище вперед не сгибая колени.<br>Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая координация. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное: | 25.11 | 25.11 |
| 35 | Отведение руки в положение лежа на спине. | | | 28.11 | 28.11 |
| 36 | Ходьба на лыжах по ковру | | | 29.11 | 29.11 |
| 37 | Ползание через препятствие (подлезние, перелезание) | | | 02.12 | 02.12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 38 | Подними ногу | | формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 05.12 | 05.12 |
| **Развитие функции руки** | | | | | |
| 39 | Наклоны вперёд, назад | Развитие умения прокатить мяч, санки по полу, пройтись по скамейке, пройти через препятствия, по дорожкам, повторить за учителем, дотянуться до предмета или мяча.<br><br>Действия в одном направлении: хлопки, постукивания обеими руками. Тренировка кистей рук*:* сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями.<br>Развитие внимания<br>Развитие умения повторять за учителем. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно | 06.12 | 06.12 |
| 40 | Ходьба по сенсорной дорожке | | | 09.12 | 09.12 |
| 41 | Противопоставление пальцев рук | | | 12.12 | 12.12 |
| 42 | Пальчиковая гимнастика | | | 13.12 | 13.12 |
| 43 | Двигательная гимнастика | | | 16.12 | 16.12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 44 | «Кулачки» | Тренировка кистей рук*:* сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями. | | 19.12 | 19.12 |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 45 | Игры с лентами | Умение ходить, медленно бегать вокруг зала, уметь играть с мячами, ходить на носках и по гимнастической скамейке.<br>Развитие внимания.<br>Развитие умения бросить и поймать мяч, прыгать на двух ногах на месте, кататься на фитболе, уметь передать мяч другому. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У | 20.12 | 20.12 |
| 46 | Игры с мячами | | | 23.12 | 23.12 |
| 47 | Катание на фитболе | | | 26.12 | 26.12 |
| 48 | Прыжки на фитболе | | | 27.12 | 27.12 |
| 49 | Прыжки на месте | | | 12.01 | 12.01 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Развитие умения выполнять упражнения с предметами и без них, повторять задания за учителем. | меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | | |
| 50 | Игры с мячами | | | 13.01 | 13.01 |
| 51 | Прыжки через гимнастическую палку | | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 17.01 | 17.01 |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 52 | Игра в кубики | Развитие и умение играть играть с кубиками. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать | 19.01 | 19.01 |
| 53 | Игры с гимнастическими | Умение повторить за учителем | | 20.01 | 20.01 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | лентами | | выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | | |
| 54 | Игры с мягкими модулями | Развитие умения играть с мячами, с кубиками, с мягкими модулями. | | 24.01 | 24.01 |
| 55 | Дыхательная гимнастика | Усиление глубины вдоха в сочетании с движением. | | 26.01 | 26.01 |
| 56 | Повороты туловища | Уметь поварачиваться налево- направо. Выполнять наклоны , уметь приседать. | | 27.01 | 27.01 |
| 57 | Поворот в правую сторону на 45 градусов сидя на стуле, скамейке. | | | 31.01 | 31.01 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | друга | | |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 58 | Прокатывание мяча | Умение повторять за учителем, развитие внимания, координация движения | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | 03.02 | 03.02 |
| 59 | Прокатывание санок по полу | Умение повторять за учителем, развитие внимания, координация движения | | 14.02 | 14.02 |
| 60 | Пройди по скамейке | Развитие умения ходить по гимнастической скамейке, преодоление своего страха, поворачиваться налево-направо. | | 16.02 | 16.02 |
| 61 | Проползи по скамейке | Координация движения, ориентироваться в пространстве по слуху. | | 17.02 | 17.02 |
| 62 | Ходьба через препятствия | Развитие внимания. Ориентироваться в пространстве. | | 21.02 | 21.02 |
| 63 | Ходьба по прямой линии | Развитие равновесия точности движения. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 24.02 | 24.02 |
| 64 | Ходьба по кругу | Согласованность коллективных действий дифференцировка понятий большой- маленький, вправо-влево. | | 28.02 | 28.02 |
| 65 | Ходьба змейкой | Ориентироваться в пространстве, координация движений. | | 03.03 | 03.03 |
| 66 | Ходьба по дорожкам | Развитие равновесия точности движения. | | 06.03 | 06.03 |
| 67 | Повторяй за мной | Умение повторить за учителем | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение | 07.03 | 07.03 |
| 68 | Дотянись до мяча | Развитие умения выполнять упражнения с предметами и без | | 10.03 | 10.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | них, повторять задания за учителем. | поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| **Развитие функции руки.** | | | | | |
| 69 | Круговые движения кистью | Тренировка кистей рук: сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного действия. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с | 13.03 | 13.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>: | | |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 70 | Наклоны и повороты головы в разных плоскостях | Выпонять наклоны, уметь приседать. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику | 14.03 | 14.03 |
| 71 | Лазание по гимнастической стенке вверх( вниз ,в сторону) | Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног. | | 17.03 | 17.03 |
| 72 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Лазание по стенке через препятствия вправо (влево) | Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия<br><br>. | | 20.03 | 20.03 |
| 73 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Преодоление препятствий с | Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия. | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | лазанием. | | упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 74 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Вис на стенке. | Ориентироваться в пространстве, координация звеньев тела. Умение управлять своим телом. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | 21.03 | 21.03 |
| 75 | Повороты в разные | Ориентироваться в пространстве, координация звеньев тела. | Регулятивное: принимать | 24.03 | 24.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | стороны. ОРУ в движении. Перелезание через препятствия. Подлезание на животе. | Умение управлять своим телом. | и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | упражнений | | |
| 76 | Игра с предметами | Уметь играть с предметами. | | 03.04 | 03.04 |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 77 | Упражнения с большими мячами (волейбольный, баскетбольный) | Уметь прилагать усилия, точность направления . Дифференцировка усилия и расстояния. Уметь держать большие мячи в руках. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 04.04 | 04.04 |
| 78 | Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя. | Координация и точность движения, направления движения. | | 07.04 | 07.04 |
| 79 | Катание мяча вдоль гимнастической скамейки. | Точность направления и усилия. | | 10.04 | 10.04 |
| 80 | Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. | Быстро переключить зрение, координация движений рук, точность направления и усилия. | | 11.04 | 11.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 81 | Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол. | Быстро переключить зрение, координация движений рук, точность направления и усилия. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | 14.04 | 14.04 |
| 82 | Бросок мяча в стену и ловля его. | Координация движений рук. Уметь ориентироваться в пространстве, равновесие, распределения внимания | | 17.04 | 17.04 |
| 83 | Наклоны туловища вперед , вправо, влево. | Развитие умения выполнять упражнения в различных исходных положений, умение наклонять туловища вперед, вправо, влево | | 15.04 | 15.04 |
| 84 | Игры с мягкими модулями | Развитие умения играть с мячами, с кубиками, мягкими модулями | | 18.04 | 18.04 |
| 85 | Броски мяча в цель | Координация движения | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; | 21.04 | 21.04 |
| 86 | Упражнение | Расстянуть мышцы спины, выполнять упражнение ритмично | | 22.04 | 22.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | «Дровосек» | | сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| 87 | Упражнение «Лягушка» | Развитие умения бросить и поймать мяч, прыгат на двух ногах на месте, кататься на фитболе, уметь передать мяч другому. | | 25.04 | 25.04 |
| 88 | Упражнения на фитболе | | | 28.04 | 28.04 |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 89 | Ходьба по дорожке( с различными предметами, переступая предметы) | Р | | 29.04 | 29.04 |
| 90 | Ходьба по кругу | Развитие равновесия точности движения. | | 01.05 | 01.05 |
| 91 | Ходьба по дощечкам ( «кочкам) | Быстро переключится с одного действия на другое.<br>Развитие внимание, двигательная память ,ходить на носках. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с | 02.05 | 02.05 |
| 92 | Ходьба (по ограниченной поверхности; с | Ориентироваться в пространстве | | 05.05 | 05.05 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | огибанием препятствий, остановками по сигналу | | поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | | |
| 93 | Ходьба спиной вперед, со сменой скорости, перешагивание | | | 08.05 | 08.05 |
| 94 | Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед на двух ногах, на одной ноге, спрыгивание с небольшой высоты. | Уметь отталкиваться одной ногой, двумя. Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве. | Коммуникативное : формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 09.05 | 09.05 |
| 95 | Бег( по прямой, по диагонали, по кругу, | Усвоение темпа и ритма движений, развитие. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную | 12.05 | 12.05 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | с остановками) | Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания. | задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 96 | Езда на велосипеде | | | 15.05 | 15.05 |
| 97 | Бросание мяча взрослому | | | 16.05 | 16.05 |
| 98 | Бросок мяча в | Координация движения рук и ног. | | 19.05 | 19.05 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 99 | корзину в цель | | | 22.05 | 22.05 |
| 100 | Бросок в ворота | Координация движения рук и ног. | | 23.05 | 23.05 |
| 101 | | | | | |
| 102 | | | | 26.05 | 26.05 |

**Всего: 102 часов**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2 КИМ (контрольно-измерительный материал)

## Критерии оценки диагностических параметров

| Балл | Уровень | Комментарии |
|---|---|---|
| 1 | a | Навык или умение отсутствует. Ребенок никаким образом не принимает участие в действии, выполняемом взрослым. |
| 2 | a | Пассивное участие. Действие выполняется взрослым. Ребенок позволяет что-либо делать с ним, подстраиваясь под действие взрослого. |
| 3 | b | Навык или умение проявляется при максимальной (значительной) поддержке со стороны взрослого |
| | c | Навык или умение проявляется при максимальной ( значительной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |
| 4 | b | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого |
| | c | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого +с использованием ТСР |
| 5 | b | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого. |
| | c | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |

**Приложение 3.** Лист корректировки

Лист корректировки рабочей программы по предмету

_____за_____ / _____ **уч.год.**

| № п/п | Название темы | Дата по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата по факту |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |

Учитель: ———————————— (ФИО)

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат № 4»

| «Рассмотрено» | «Принято» | «Утверждаю» |
|---|---|---|
| МО учителей | Педагогическим советом | Директор ЯГКОУ ШИ 4 [illegible] Жабицкая |
| Протокол № 4 от 20.05.2022 г. | Протокол № 9 от 13.06.2022 г. | Приказ № 230 от 13.06.2022 г. |

## Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год

**Этапы обучения: I-ЭТАП** НОДА 1в класс

**Предмет:** Адаптивная физическая культура
**Форма обучения:** очная
**Классы/обучающийся:** 1в (1)
**Программа обучения:** Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования умственно отсталых обучающихся с нарушениями опорно –двигательного аппарата ( вариант 6.3)

**Учитель:** Маракина Елена Александровна

**г. Хабаровск**
**2022 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка стр.3

2.Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей его освоения обучающимися стр.4

3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане стр.5

4.Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета стр.5

5.Содержание учебного предмета стр.8

6.Тематическое планирование по предмету стр.9

7.Описание материально-технического обеспечения стр.10

Приложение 1. Календарно - тематическое планирование стр.12

Приложение 2. Контрольно- измерительный материал стр 37

Приложение 3. Лист корректировки стр.38

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с 1-3 классов составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программе начального образования обучающихся с нарушением опорно - двигательного аппарата ( вариант 6.4) разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными документами:

1.Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральным государственным образовательным стандартом образования основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития ( вариант 6.4), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее – ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

3.Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115;

4.Письмом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;

5.Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6.Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

7.Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.201№ 345;

8.Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

9.Адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) (2 вариант), с внесенными изменениями на 2022- 2023 учебный год, утвержденной приказом от 13.06.2022г № 230;

10.Уставом КГКОУ «Школа- интернат №4».

Рабочая программа разработана в соответствии с локальными актами Образовательного учреждения:

- Учебным планом Образовательного учреждения на 2022-2023 учебный
- год, утвержденного приказом от 13.06.2022 № 230;
- Положением о рабочей программе;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития ( вариант 6.3)**.**

**Цель обучения:** стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующие ускорению социальной реабилитации детей с нарушением опорно - двигательного аппарата.

Основными **задачами** программы являются**:**

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды
- Обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие способностей осмысливать события и явления действительности во взаимосвязи прошлого, настоящего будущего;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий;

– коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

## 2.Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей его освоения обучающимися

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 1 класса соответствует приказу №1598 от 19 декабря 2014г «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.3).

Программа разработана на основе программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под. ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011. — 480 с.

В ходе реализации задач учебного предмета «Адаптивная физическая культура» особое внимание обращается на практическую направленность знаний, умений и навыков, которые формируются у обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью для их социально-бытовой адаптации. Для овладения элементарными двигательными навыками, и знаниями о Адаптивной физической культуре.

В повседневной жизни, участвуя в разных видах деятельности, ребенок с тяжелыми и множественными нарушениями развития нередко попадает в ситуации, требующие от него использования математических знаний. Так, накрывая на стол на трёх человек, нужно поставить три тарелки, три столовых прибора и др. У большинства обычно развивающихся детей основы математических представлений формируются в естественных ситуациях. Дети с выраженным нарушением интеллекта не могут овладеть элементарными математическими представлениями без специально организованного обучения. Создание ситуаций, в которых дети непроизвольно осваивают доступные для них элементы математики, является основным подходом в обучении. В конечном итоге важно, чтобы ребенок научился применять математические представления в повседневной жизни: определять время по часам, узнавать номер автобуса, на котором он сможет доехать домой, расплатиться в магазине за покупку, взять необходимое количество продуктов для приготовления блюда и т.п. Знания, умения, навыки, приобретаемые ребенком в ходе освоения программного материала по Адаптивной физической культурой, необходимы ему для ориентировки в окружающей действительности, т.е. во временных, количественных, пространственных отношениях, решении повседневных задач.

## 3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В учебном плане на изучение данного предмета «Адаптивная физическая культура» отводится 4 часа в неделю.

1 класс – 4 часа в неделю – 33 учебных недели – всего 132 часов.

Часы в рабочей программе распределяются с учётом физической подготовленности детей к усвоению ими учебного материала.

## 4.Личностные и предметные результаты

## освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для начального общего образования обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.3) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

***Личностные:***

- формировать осознанное отношение к Отечеству, его прошлому, настоящему и бедующему на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- развивать гражданственность и национальное самосознание обучающихся;
- создать условия для реализации каждым учащимся собственной
- физическое развитие обучающихся, формировать у них потребности в здоровом образе жизни;
- активизировать работу педагогического коллектива по гражданскому и патриотическому воспитанию;
- обращается к взрослому в случаях затруднений в деятельности, во взаимодействии и прочее, а также когда ему необходимо получить новую информацию

– проявлять устойчивый интерес к взаимодействию со знакомым взрослым;

– выражать потребность в общении со знакомым взрослым и включение в коммуникативную ситуацию при использовании невербальных и вербальных и альтернативных средств коммуникации;

– может самостоятельно достигать цели в интересной (привлекательной) для него познавательной или продуктивной видах деятельности;

– обращается к взрослому в случаях затруднений в деятельности, во взаимодействии и прочее, а также когда ему необходимо получить новую информацию.

***Предметные:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- складывать и перекладывать мелкие игрушки из одной ёмкости в другую;
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- воспитывать у обучающихся готовность к защите Отечества, действиям в экстремальных ситуациях;
- методическое обеспечение функционирования системы гражданского и патриотического воспитания;
- иметь представление о величине (шар большой или маленький);
- уметь реагировать и изображать (в силу возможностей ученика) с помощью имитационных действий погодные явления (холодно-тепло, идет дождь, снег и т.п.); называть эти явления (по возможностям обучающихся);
- иметь представления о количестве (много- мало- пусто);
- иметь представление об основных цветах (жёлтый, красный, синий, зелёный);
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

***БУДы:***

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- фиксировать взгляд на звучащей игрушке;
- фиксировать взгляд на ярком мяче;
- фиксировать взгляд на движущей игрушке;
- переключать взгляд с одного предмета на другой;
- фиксировать взгляд на лице педагога;
- фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса;
- фиксировать взгляд на изображении;
- фиксировать взгляд на экране монитора;
- понимать жестовую инструкцию;
- понимать инструкцию по пиктограммам;

- выполнять стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения);
- выполнять действие способом рука-в-руке;
- подражать действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполнять отдельные операции действия по образцу педагога;
- соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, корректирует свою деятельность с учётом выявленных недочётов;
- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

## 5. Содержание учебного предмета « Адаптивная физическая культура»

**Раздел 1 (30 ч)**

Профилактические и корригирующие упражнения составленные таким образом, чтобы была возможность изобразительного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный раздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функции равновесия, прямостояния, формирования свода, и формирование опорности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движения.

**Раздел 2 «Развитие двигательных способностей (ОФП) » (27 ч)**

Направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

**Раздел 3 « Лечебная гимнастика» (35 ч)**

Включает в себя исходные положения( стоя, сидя, лежа на животе, и на спене, лежа на боку) ОРУ (общеразвивающие упражнения с элементами лечебной гимнастики) упражнения будут направленные на развитие и коррекцию сколиоза, и деформации стоп, а также на развитие силы мышц туловища плечевого пояса.

**Раздел 4 «Подвижные игры» (40 ч)**

В программу подвижных игр включенны наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по уплощенным правилам.

Система адаптивной физической культуры напрваленна на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение

функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здорового образа жизни и формирование культуры здоровья у учащихся.

## 6. Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»

| Наименование раздела учебного предмета | Количество часов на изучение раздела | Количество контрольных, практических, лабораторных работ | Форма контроля |
|---|---|---|---|
| Профилактические и корригирующие упражнения | 30ч | 1 (21.10.2021г) | Мониторинг |
| Развитие двигательных способностей ( ОФП) | 27ч | 1 (23.11.2021г) | Мониторинг |
| Лечебная гимнастика | 35ч | 1 (28.04.2022г) | Мониторинг |
| Подвижные игры | 40ч | 1 (26.05.2022г) | Мониторинг |

## 7. Описание материально-технического обеспечения.

### Учебно-методическое обеспечение

1.Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями

Санкт –Петербург 2014г Андреева И.Н., Покровская И.А.

1. **Дидактический материал:** изображение (картинки)
2. **Спортивный инвентарь:** (гимнастические мячи разного диаметра, и текстуры, маты, массажные валики гимназические палки, обручи.
3. **Спортивное оборудование** ( тренажер вертиколизатор, тренажер для иппотерапии TAKASIMA SKY-007)

4. **Оборудование: мебель:** ( стулья, столы,)
5. **Средство** ТСО

# Приложение 1. Календарно- тематическое планирование 1В (1ГОД)

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"1В(1)

| № п/п | Тема урока | Планируемые результаты обучения | | Дата | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Освоение предметных знаний на каждый урок** | **БУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные) по разделам** | По плану | По факту |
| **Профилактические и корригирующие упражнения 30ч** | | | | | |
| 1. Знакомство с залом | | ТБ и правила проведения занятия на уроке адаптивной физической культурой. | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | 06.09 | 06.09 |
| | | | | 07.09 | 07.09 |
| 2 | Дыхательные упражнения | «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу .<br>Упражнение «Свеча» | Фиксировать взгляд на лице педагога.<br>Познавательное: объяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений. | 08.09 | 08.09 |
| 3 | | | | 09.09 | 09.09 |
| 4 | Движение | 2. Выполнения | Выполнять наклоны без | 13.09 | 13.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | головы | наклонов головы<br>3. Выполнение поворотов головы<br>Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет». | резких движений. Тем медленный;<br>Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу. | 14.09 | 14.09 |
| 6 | Круговые движения головой | Упражнения для мышц и шеи. | Фиксировать взгляд движении по часовой стрелки часов . | 15.09 | 15.09 |
| 7 | Выполнение движений руками: вверх в стороны вперёд, назад. | Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу. | 16.09 | 16.09 |
| 8 | | | | 20.09 | 20.09 |
| 9 | Гимнастика суставов верхних конечностей. Маховые движения руками с флажками. | Расслабление кисти – «стряхнули воду». | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь выполнять упражнение | 21.09 | 21.09 |
| 10 | | | | 22.09 | 22.09 |
| 11 | Пальчиковые игры с мячом | Перекладывание мяча с одного места на другое.<br>Развитие внимания, точности движения, умения поймать, | Последовательно выполнять отдельные операции действия по образцу педагога;<br>Фиксировать взгляд на | 23.09 | 23.09 |
| 12 | | | | 27.09 | 27.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | сжимать мяч, прокатить мяч по столу. | изображении; | | |
| 13 | Выполнение основных движений с удерживание м мяча. | Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. | Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. | 28.09 | 28.09 |
| 14 | Брось мяч Возьми мяч | Развитие внимания, точности движения, умения поймать, бросить мяч, прокатить мяч по полу, в ладонях. | Последовательно выполнять отдельные операции действия по образцу педагога;<br>Фиксировать взгляд на ярком мяче. | 29.09 | 29.09 |
| | | | | 30.09 | 30.09 |
| 16 | Пальчиковая гимнастика | Выполнение движений пальцами рук.<br>Произвольная регуляция силы мышечного тонуса рук. Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br>Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, | 04.10 | 04.10 |
| 17 | | | | 05.10 | 05.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | уметь показать технику упражнений | | |
| 18 | Комплекс ОРУ с предметами | Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.<br>Сжимание разжимания мяча по очереди<br>Передача мяча из одной роки в другую | Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга. | 06.10 | 06.10 |
| 19 | | | | 07.10 | 07.10 |
| 20 | | | | 11.10 | 11.10 |
| 21 | | | | | |
| 22 | Перебирание разных форм и диаметров гимнастических палок | Перебирание гимнастической палки двумя руками | Выполнение основных движений перебирания двумя руками | 12.10 | 12.10 |
| 23 | | | | 13.10 | 13.10 |
| 24 | ОРУ с гимнастической палкой | Поднимание и опускание рук с гимнастической палкой, лежа на спине, сидя на мате.с подстраховкой учителя. | Укрепление мышц верхнего плечевого отдела, коррекция осанки.<br>Укрепления мышц спины. | 14.10 | 14.10 |
| 25 | | | | 18.10 | 18.10 |
| 26 | Бросание мяча в обруч. Игра хоккей с мячом | Бросание с пола, бросание со стул. Развития ловкости, меткости метания броска малого тенисного мяча в ведро,или в обруч. | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений. | 19.10 | 19.10 |
| 27 | | | | 20.10 | 20.10 |
| 28 | | | | 21.10 | 21.10 |
| 29 | | | | 25.10 | 25.10 |
| 30 | «Кулачки» | Тренировка кистей рук: сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями. | Понимать жестовую инструкцию; | 26.10 | 26.10 |
| **Развитие двигательных способностей ( ОФП) 27ч** | | | | | |
| 31 | Наклоны вперед-назад | Упражнения для | Регулятивное: принимать | 27.10 | 27.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | в положении сидя | мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. Развитие умения повторять за учителем. | и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу; Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| 32 | Упражнения для мышц туловища. | | | 28.10 | 28.10 |
| 33 | Комплекс ОРУ с предметами | Развитие умения повторять за учителем. Упражнения для формирования правильной осанки. Уметь повторять исходные положения за учителем Упражнение «кошечка» | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу. | 08.11 | 08.11 |
| 34 | Изменение положения тела: прогиб | | Профилактика сколиоза. Снятие мышечного напряжения и болевого синдрома | 09.11 | 09.11 |
| 35 | Изменение положения тела: поворот | | | 10.11 | 10.11 |
| 36 | Дыхательная гимнастика: произвольный выдох. | «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу Упражнение надувание шарика, носом вдыхаем, через рот выдыхаем в шарик. Упражнение «Мыльные | Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; Понимать жестовую инструкцию. | 11.11 | 11.11 |
| 37 | | | | 15.11 | 15.11 |
| 38 | Дыхательная гимнастика: произвольный выдох. | | | 16.11 | 16.11 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | пузыри». | | | |
| 39 | Поочередное сгибание, разгибание ног стоя | Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге, наклонять туловище вперед не сгибая колени.<br><br>Произвольная регуляция моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая координация. | Понимать жестовую инструкцию;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений. | 17.11 | 17.11 |
| 40 | | | | 18.11 | 18.11 |
| 41 | Одновременное сгибание, разгибание ног стоя | Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге, наклонять туловище вперед не сгибая колени. | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений. | 22.11 | 22.11 |
| 42 | | | | 23.11 | 23.11 |
| 43 | Поочередное поднятие, опускание прямых ног | Развитие внимания<br><br>Развитие координации и точности движения | Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса;<br><br>Подражать действиям, выполняемым педагогом. | 24.11 | 24.11 |
| 44 | Одновременное поднятие, опускание прямых ног | Умение удерживать равновесие лежа на спине.<br><br>Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог<br><br>Упражнение «березка» | Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, корректирует свою деятельность с учётом выявленных недочётов;<br><br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; | 25.11 | 25.11 |
| 45 | Движения ногами: отведение в сторону | Последовательные движение руками (и ногами) по | Развитие внимания;<br><br>Развитие умения | 29.11 | 29.11 |
| 46 | | | | 30.11 | 30.11 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | подражанию и по инструкции. | повторять за учителем. | | |
| 47 | Броски мяча, одной рукой стоя, сидя. | Упражнений, развивающих пространственные представления.<br>«Попади в цель» | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений. | 01.12 | 01.12 |
| 48 | Упражнения для формирования правильной осанки | Удержание палки за спиной, различными хватами (сверху, снизу, сбоку, сзади) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. | Развитие внимания;<br>Развитие умения повторять за учителем. | 02.12 | 02.12 |
| 49 | Упражнения для мышц спины и пресса | Поднимание туловища, из исходного положения лежа на спине, руки за головой( или перед грудью) | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений. | 06.12 | 06.12 |
| 50 | Упражнения для расслабления мышц спины | Умение удерживать равновесие вис на гимнастической стенки двумя руками.<br>Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог<br>Упражнение «березка» | Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, корректирует свою деятельность с учётом выявленных недочётов; | 07.12 | 07.12 |
| 51 | Упражнения для формирования правильной осанки | Упражнения с использованием тренажера вертикализатора<br>Последовательные | Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса;<br>Уменьшают спастичность | 08.12 | 08.12 |
| 52 | | | | 09.12 | 09.12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | движение руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. | | | |
| 53 | Изменение положения тела с упором на кисти рук | Упражнение «кобра»<br><br>Упражнение « лодочка» | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнении;<br><br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; | 13.12 | 13.12 |
| 54 | Гимнастика суставов | Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности<br><br>Движения пальцами ноги и стопой с помощью, свободно, с преодолением сопротивления в исходном положении сидя на мате, или гимнастической скамейке.<br><br>Ходьба по сенсорной дорожке | Познавательное : объяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнении;<br><br>Улучшение работы кровo-лимфо обращения;<br><br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса | 14.12 | 14.12 |
| 55 | | | | 15.12 | 15.12 |
| 56 | Коррекционные игры без предметов | Игры с пальчиками.<br><br>Сгибание и разгибание пальцев<br><br>Игра «Рука всё помнит» | Развитие произвольных движений рук по подражанию и/или словесной инструкции;<br><br>Произвольная регуляция силы мышечного тонуса рук. Умение узнавать предметы на основе зрительного восприятия. | 16.12 | 16.12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | «Колобок» | Развитие умения вращения головой. | | |
| 57 | Коррекционные игры с предметами | Упражнения с массажным мячом.<br>Игры с малыми мячами.<br>Прокатывание мяча учителю. | Восприятие пассивных прикосновений: прикосновения руками (поглаживание, давление, похлопывание, нажимание, массирование); прикосновение к мячам, различными по размеру, материалу; вибрация; тактильная стимуляция ладони), прокатывание мячей (учителю, друг другу);<br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; | 20.12 | 20.12 |
| **Лечебная гимнастика 35ч** | | | | | |
| 58 | Дыхательная гимнастика: произвольный вдох. | «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу .<br>Упражнение «Свеча» | Познавательное : объяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнении;<br>Улучшение и укрепления дыхательной системы;<br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса. | 21.12 | 21.12 |
| 59 | | | | 22.12 | 22.12 |
| 60 | Дыхательная гимнастика: произвольный выдох. | Упражнение надувание шарика, носом вдыхаем, через рот выдыхаем в шарик.<br>Упражнение «Мыльные пузыри». | Улучшение и укрепления дыхательной системы;<br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса. | 23.12 | 23.12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 61 | Поочередное сгибание, разгибание ног | Повторяй за мной.<br><br>Упражнение « велосипед»<br><br>Упражнение « младенец» | Выполнять стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения);<br><br>Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, корректирует свою деятельность с учётом выявленных недочётов; | 27.12 | 27.12 |
| 62 | | | | 28.12 | 28.12 |
| 63 | Поочередное поднятие, опускание прямых ног | Упражнение выполняется на мате.<br><br>Упражнение «березка» | Улучшение крово-лимфо обращения в нижних конечностях;<br><br>Укрепление мышц нижних конечностей;<br><br>Снижения болевых симптомов;<br><br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; | 10.01 | 10.01 |
| 64 | Движения ногами: отведение в сторону | Упражнение выполняется с использование тренажера «вертикализатора»<br><br>Формирование опорности стоп на тренажере | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнении;<br><br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; | 11.01 | 11.01 |
| 65 | Движения ногами: отведение назад | Тренировка ходьбой (для обучения нормальной ходьбе). | Развитие гибкости;<br><br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; | 12.01 | 12.01 |
| 66 | | | | 13.01 | 13.01 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Уменьшают спастичность | | |
| 67 | Вставание на четвереньки с использовании е фитбола | Для тренировки опороспособности рук и ног используются упражнения лежа на животе на фитболе с прокатыванием мяча вперед и назад; | Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая координация;<br>Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ногах. | 17.01 | 17.01 |
| 68 | | | | 18.01 | 18.01 |
| 69 | Ползание на четвереньках | Упражнения, ползание на четвереньках опороспособность на верхние и нижние конечности, тренируют равновесие и координацию движений | Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая координация. | 19.01 | 19.01 |
| 70 | | | | 20.01 | 20.01 |
| 71 | Гимнастика суставов нижних конечностей | Ходьба по скамейки<br>Ходьба по сенсорной дорожке | Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ногах. | 24.01 | 24.01 |
| 72 | Комплекс упражнений для укрепления мышц | Прокаты мяча стопой по часовой стрелки.<br>Ходьба по сенсорной дорожке<br>Отведение и приведение стоп, сидя на гимнастическом коврике | Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая координация. | 25.01 | 25.01 |
| 73 | Комплекс упражнений для расслабления мышц | Упражнение « звездочка» | Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; | 26.01 | 26.01 |
| 74 | Упражнение для развитие шагов (ходьба) | Упражнения, способствующие закреплению | Умение выполнять упражнения лежа, сидя, стоя; | 27.01 | 27.01 |
| 75 | | | | 31.01 | 31.01 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | нормальной ходьбы, корректирующие походку; | Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса;<br><br>Укрепление мышц нижних конечностей. | | |
| 76 | Изменение положения тела с упором на колени | «Игра у ящика с игрушками»<br><br>1. Вам нужен крепкий ящик с игрушками. Хорошо подойдет старомодный деревянный ящик, а вот в пластмассовый вам нужно положить на дно что-нибудь тяжелое вроде телефонной книги, чтобы он не перевернулся.<br><br>2. Положите в ящик интересные вещи и предложите ребенку подползти к нему, подтянуться, сесть на колени – и играть. Находитесь сбоку от ребенка и подстраховывайте, чтобы он не упал вбок или назад.<br><br>3. Когда вы убедитесь в том, что ваш ребенок в безопасности, предоставьте ему возможность играть у ящика самостоятельно. | Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая координация. | 01.02 | 01.02 |
| 77 | | | | 02.02 | 02.02 |
| 78 | Изменение положения тела с упором | «Силач»<br><br>1. Поднимание | Восприятие пассивных прикосновений: прикосновения руками | 03.02 | 03.02 |
| 79 | | | | 14.02 | 14.02 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | на ступни (фитбол) | гимнастической палки вверх двумя руками<br>2.Передача мяча, из одной руки в другую<br>3. повороты туловища<br>4. Наклон вниз с касание стоп | (поглаживание, давление, похлопывание, нажимание, массирование); прикосновение к мячам, различными по размеру, материалу; вибрация; тактильная стимуляция ладони), прокатывание мячей (учителю, друг другу). | | |
| 80 | Комплекс упражнений для расслабления мышц (фитбол) | 1. Упражнение лежа на спине<br>2. Упражнение лежа на животе | Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая координация. | 15.02 | 15.02 |
| 81 | | | | 16.02 | 16.02 |
| 82 | Комплекс упражнений для формирования осанки (фитбол) | Упражнения сидя на фитболе.<br>Наклоны вперёд, назад<br>Поймай мяч ( лови бросай упасть не давай) | Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса;<br>Развитие внимания, точности движения, умения перекатываться на мяче; | 17.02 | 17.02 |
| 83 | | | | 21.02 | 21.02 |
| 84 | Комплекс ОРУ без предметов. | 1. Наклоны головы<br>2. Круговые движения руками<br>3. Отведение рук в стороны<br>4. Наклоны туловища в перед, назад<br>5. Упражнение цапля<br>6. Выпады в перед<br>7. Хлопки руками вверх | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и | 22.02 | 22.02 |
| 85 | | | | 24.02 | 24.02 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | заданному правилу. | | |
| 86 | Комплекс ОРУ с предметами. ( мяч) | 1. Перекладывания мяча из одной руки в другую<br>2.Мячик держим двумя руками. Наклоны вперёд<br>3. Бросок мяча двумя руками вверх<br>4. Бросок одной рукой, ловля двумя руками<br>5.Броски мяча в обруч с расстояния 1м | Развитие внимания, координации движений.<br>Развитие умения поворачивать голову направо-налево, выполнять наклоныголовой в разные стороны.<br>Развитие внимания, точности движения, умения поймать, бросить мяч, прокатить мяч по полу, в ладонях. | 28.02 | 28.02 |
| 87 | | | | 01.03 | 01.03 |
| 88 | Гимнастика суставов | 1. Отведение приведение стоп<br>2. Прокаты мяча стопой, вперед, назад<br>3.удержать мячик внутренней стороной стоп 5 сек<br>Упражнение «Нажми на пищалку»<br>1. Ребенок сидит, упираясь ступнями в пол; колени не касаются друг друга.<br>2. Поместите у ступней ребенка мягкую пищащую игрушечную собачку.<br>3. Пусть нажмет на нее ступней, чтобы она запищала. Если не сможет, попросите его наклониться вперед и нажать на колено обеими | Развитие умения сгибать и разгибать пальцы;<br>Укрепление мышц нижних конечностей;<br>Профилактика застоных явлений в нижних конечностях;<br>Профилактика деформации стоп. | 02.03 | 02.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | руками. Пусть нажимает на пищалку, сколько ему захочется, поочередно каждой ступней. | | | |
| 89 | Упражнения с гимнастическими снарядами ( тренажерами) | Занятие на тренажере «Ипотерапия» TAKASIMA SKY-007). | Укрепление осанки;<br>Снижение спастики;<br>Укрепление мышц таза.<br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; | 03.03 | 03.03 |
| 90 | Комплекс упражнений для расслабления мышц | Упражнения с различными предметами под музыкальный аккомпанемен. | Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; | 06.03 | 06.03 |
| 91 | | | | 07.03 | 07.03 |
| 92 | Коррекционные игры без предметов | «Кулачки» | Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук. | 09.03 | 09.03 |
| 93 | | | | 10.03 | 10.03 |
| **Подвижные игры 40ч** | | | | | |
| 94 | Игры для суставов верхних конечностей | «Игры с бросками».<br>Игры с лентами.<br>Игра хоккей забей в ворота<br>«Сбей кеглю». | Развитие мышц рук и кистей;<br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; | 14.03 | 14.03 |
| 95 | | | | 15.03 | 15.03 |
| 96 | | | | 16.03 | 16.03 |
| 97. | | | | 17.03 | 17.03 |
| 98 | Игры для суставов нижних конечностей | 1. «Длинные ноги, короткие ноги».<br>2. « Игра футбол» | Ориентироваться в пространстве в зале АФК;<br>Понимать жестовую инструкцию. | 21.03 | 21.03 |
| 99 | | | | 22.03 | 22.03 |
| 100 | Дыхательная гимнастика | «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» | Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса;<br>Понимать жестовую | 24.03 | 24.03 |
| 101 | | | | 04.04 | 04.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | - ф-ф-фу<br>Упражнение надувание шарика, носом вдыхаем, через рот выдыхаем в шарик.<br>Упражнение «Мыльные пузыри». | инструкцию. | | |
| 102 | Игры для формирования правильной осанки | 1. «Черепахи»<br>2. «Гимнастика для ёжика»<br>Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись. | Укрепление мышечного «корсета» позвоночника;<br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса. | 05.04 | 05.04 |
| 103 | | | | | |
| 104 | Изменение положения тела с упором (без упора) | «Перешагни через веревочку» | Ориентироваться в пространстве в зале АФК;<br>Укрепление опорно - двигательного аппарата;<br>Развитие внимания, точности движения. | 06.04 | 06.04 |
| 105 | | | | 07.04 | 07.04 |
| 106 | Вис: обратный хват | 1. Упражнение направленна на окропление верхних конечностей, и коррекции осанки у детей<br>2. Хват должен быть максимальным<br>Необходимо следить за тем, чтобы при поднимании и опускании «штанги» руки не сгибались в локтях. | Развитие умения сгибать и разгибать в локтевых суставах;<br>Снижение нагрузки на позвоночник;<br>Устранение контрактур грудных и дыхательных мышц, устранение контрактур в области плеча и локтя, укрепление разгибателей плеча. | 11.04 | 11.04 |
| 107 | | | | 12.04 | 12.04 |
| 108 | | | | 13.04 | 13.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Упражнение выполняется с поддержкой ребенка преподавателем | | | |
| 109 | Вис: прямой хват | 1. Упражнение направленна на окропление верхних конечностей, и коррекции осанки у детей<br>2. Хват должен быть максимальным<br>Необходимо следить за тем, чтобы при поднимании и опускании «штанги» руки не сгибались в локтях.<br>Упражнение выполняется с поддержкой ребенка преподавателем. | Развитие умения сгибать и разгибать в локтевых суставах;<br>Снижение нагрузки на позвоночник;<br>Устранение контрактур грудных и дыхательных мышц, устранение контрактур в области плеча и локтя, укрепление разгибателей плеча. | 14.04 | 14.04 |
| 110 | | | | 18.04 | 18.04 |
| 111 | | | | 19.04 | 19.04 |
| 112 | Подтягивание. Вставание. Стояние в упоре лежа на руках. | Упражнение «Солдатик»<br>1. Упор ладонями в позиции «лежа», ладони на уровне груди»<br>2. Разогнув руки в локтях, принять позицию «упор на руки», повторить 3-10 раз.<br>3. Помочь ребенку в максимально возможном выпрямлении локтей. | Устранение контрактур грудных и дыхательных мышц, устранение контрактур в области плеча и локтя, укрепление разгибателей плеча;<br>Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц-разгибателей кисти, стимуляция рефлекторного поля ладонной поверхности, тренировка содружественных включений мышц плечевого пояса и свободных верхних конечностей. | 20.04 | 20.04 |
| 113 | | | | 21.04 | 21.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 114 | Пальчиковая гимнастика | .1. Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца («пальчики здороваются»). То же самое левой рукой, обеими руками.<br><br>2. Пальцы правой руки дотрагиваются до пальцев левой – по очереди «здороваются»: большой палец с большим, указательный с указательным и т.д.<br><br>3. Выпрямит указательный палец правой руки и вращать им («оса»). То же самое пальцем левой руки.<br><br>4. Образовать два кружка большими указательными пальцами обеих рук и соединить их («очки»).<br><br>5. Сжать пальцы правой руки в кулак, поочередно выпрямить их. То же левой рукой.<br><br>6. Правая рука как в предыдущем упражнении, а левую положить сверху | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу;<br><br>Развитие мелко моторике;<br><br>Понимать жестовую инструкцию; | 25.04 | 25.04 |
| 115 | | | | 26.04 | 26.04 |
| 116 | | | | 27.04 | 27.04 |
| 117 | | | | 28.04 | 28.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | («раковина улитки»). | | | |
| 118 | Пальчиковые игры | «Пила»<br><br>Ребром ладони дети имитируют «пиление» по всем направлениям тыльной стороны кисти рук («прямолинейное» движение).<br><br>«Дрель»<br><br>Фалангами сжатых в кулак пальцев производится движение по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки.<br><br>«Морозко»<br><br>Движения, как при растирании замерзших рук | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | 02.05 | 02.05 |
| 119 | | | | 03.05 | 03.05 |
| 120 | | | | 04.05 | 04.05 |
| 121 | Упражнения с гимнастическими снарядами ( тренажерами) | 1. Упражнение в вертиколизаторе.<br><br>Стоя, круговые движения головой.<br><br>Стоя, руки вверх, в стороны<br><br>Стоя, прокаты мяча по столу<br><br>2. Упражнения на тренажере ипотерапия ( имитация верховой езды ) 10 мин. | Снятие мышечного напряжения;<br><br>Развитие внимания, точности движения;<br><br>Формирования и укрепления опорности стоп. | 05.05 | 05.05 |
| 122 | | | | 10.05 | 10.05 |
| 123 | | | | 11.05 | 11.05 |
| 124 | | | | 12.05 | 12.05 |
| 125 | Сюжетно- | 1. «Доктор» | Регулятивное: принимать | 16.05 | 16.05 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 126 | ролевые игры | Лечение мишки<br><br>Основным содержанием игры являются действия с предметами<br><br>2. «Поваренок» | и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | 17.05 | 17.05 |
| 127 | | | | 18.05 | 18.05 |
| 128 | Спортивно-оздоровительные игры | «Солнышко» Формирование ручных умений: прицеплять прищепки.<br><br>«Водичка»<br>( опускание рук в воду с нахождением животных)<br><br>Воспитывать интерес к новому виду деятельности. | Коррекция зрительно-слухового внимания на основе сосредоточения на речи и действиях взрослого;<br><br>Стимуляция кинестетических ощущений и развитие их на основе пальцевого осязания. | 19.05 | 19.05 |
| 129 | | | | 23.05 | 23.05 |
| 130 | | | | 24.05 | 24.05 |
| 131 | Коррекционные игры без предметов | «Ладушки»<br><br>Развитие мелкой моторики, равновесия, координации движений, внимания. | | 25.05 | 25.05 |
| 132 | | | | 26.05 | 26.05 |

**Итог 132ч**

## Контрольно- измерительный материал.

**Качественная оценка динамики физического развития обучающихся 1в класс 6.3.**

| № | ФИО | Наклон головы в право, | Поднимание рук вверх. | Сжимание, и разжимание | Прокат теннисного мяча | Бросок мяча в корзину | Бросок мяча в корзину | Итоговая |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | | | | | | | | |

«+» - положительная динамика

«0» - стабильность результатов (нет динамики)

«--» - отрицательная динамика

«?» - невозможно оценить результаты

**Приложение 3.** Лист корректировки

Лист корректировки рабочей программы по предмету

_____за_____ / _____ **уч.год.**

| № п/п | Название темы | Дата по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата по факту |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

Учитель: _____ (ФИО)

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 4»

| | | |
|---|---|---|
| «Рассмотрено»<br>МО учителей<br><br>Протокол № 4 от 20.05.2022 г. | «Принято»<br>Педагогическим советом<br><br>Протокол № 9 от 13.06.2022 г. | «Утверждаю»<br>Директор КГКОУ ШИ 4<br>М.Г. Жабецкая<br><br>Приказ № 230 от 13.06.2022 г. |

**Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год**

**Этапы обучения: I-ЭТАП** НОДА 1в класс

**Предмет:** Адаптивная физическая культура

**Форма обучения:** очная

**Классы/обучающийся:** 1в (1)

**Программа обучения:** Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования умственно отсталых обучающихся с нарушениями опорно–двигательного аппарата (интеллектуальными нарушениями) вариант 6.4.

**Учитель:** Маракина Елена Александровна

**г. Хабаровск**
**2022 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка стр.3

2.Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей его освоения обучающимися стр.4

3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане стр.5

4.Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета стр.5

5.Содержание учебного предмета стр.8

6.Тематическое планирование по предмету стр.9

7.Описание материально-технического обеспечения стр.10

Приложение 1. Календарно - тематическое планирование стр.12

Приложение 2. Контрольно- измерительный материал стр.37

Приложение 3. Лист корректировки стр.38

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с 1-3 классов составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программе начального образования обучающихся с нарушением опорно - двигательного аппарата (интеллектуальными нарушениями) вариант 6.4. разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными документами:

1.Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральным государственным образовательным стандартом образования основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития ( вариант 6.4), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее – ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

3.Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115;

4.Письмом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;

5.Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6.Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

7.Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.201№ 345;

8.Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного

приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

9.Адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант), с внесенными изменениями на 2022-2023 учебный год, утвержденной приказом от 13.06.2022г № 230;

10.Уставом КГКОУ «Школа- интернат №4».

Рабочая программа разработана в соответствии с локальными актами Образовательного учреждения:

- Учебным планом Образовательного учреждения на 2022-2023 учебный
- год, утвержденного приказом от 13.06.2022 № 230;
- Положением о рабочей программе;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития ( вариант 6.4)**.**

**Цель обучения:** стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующие ускорению социальной реабилитации детей с нарушением опорно - двигательного аппарата.

Основными **задачами** программы являются**:**

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды
- Обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие способностей осмысливать события и явления действительности во взаимосвязи прошлого, настоящего будущего;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- формирование социально-бытовых умений, обеспечивающих жизнедеятельность;
- бытовая ориентация и социальная адаптация - как итог всей работы.

## 2.Общая характеристика учебного предмета,

## с учетом особенностей его освоения обучающимися

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 1 класса соответствует приказу №1598 от 19 декабря 2014г «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4).

Программа разработана на основе программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под. ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011. — 480 с.

В ходе реализации задач учебного предмета «Адаптивная физическая культура» особое внимание обращается на практическую направленность знаний, умений и навыков, которые формируются у обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью для их социально-бытовой адаптации. Для овладения элементарными двигательными навыками, и знаниями о Адаптивной физической культуре.

В повседневной жизни, участвуя в разных видах деятельности, ребенок с тяжелыми и множественными нарушениями развития нередко попадает в ситуации, требующие от него использования математических знаний. Так, накрывая на стол на трёх человек, нужно поставить три тарелки, три столовых прибора и др. У большинства обычно развивающихся детей основы математических представлений формируются в естественных ситуациях. Дети с выраженным нарушением интеллекта не могут овладеть элементарными математическими представлениями без специально организованного обучения. Создание ситуаций, в которых дети непроизвольно осваивают доступные для них элементы математики, является основным подходом в обучении. В конечном итоге важно, чтобы ребенок научился применять математические представления в повседневной жизни: определять время по часам, узнавать номер автобуса, на котором он сможет доехать домой, расплатиться в магазине за покупку, взять необходимое

количество продуктов для приготовления блюда и т.п. Знания, умения, навыки, приобретаемые ребенком в ходе освоения программного материала по Адаптивной физической культурой, необходимы ему для ориентировки в окружающей действительности, т.е. во временных, количественных, пространственных отношениях, решении повседневных задач.

## 3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В учебном плане на изучение данного предмета «Адаптивная физическая культура» отводится 4 часа в неделю.

1 класс – 4 часа в неделю – 33 учебных недели – всего 132 часов.

Часы в рабочей программе распределяются с учётом физической подготовленности детей к усвоению ими учебного материала.

## 4.Личностные и предметные результаты

## освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для начального общего образования обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

***Личностные:***

- формировать осознанное отношение к Отечеству, его прошлому, настоящему и бедующему на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- развивать гражданственность и национальное самосознание обучающихся;
- создать условия для реализации каждым учащимся собственной
- физическое развитие обучающихся, формировать у них потребности в здоровом образе жизни;
- активизировать работу педагогического коллектива по гражданскому и патриотическому воспитанию;
- обращается к взрослому в случаях затруднений в деятельности, во взаимодействии и прочее, а также когда ему необходимо получить новую информацию

– проявлять устойчивый интерес к взаимодействию со знакомым взрослым;

– выражать потребность в общении со знакомым взрослым и включение в коммуникативную ситуацию при использовании невербальных и вербальных и альтернативных средств коммуникации;

– может самостоятельно достигать цели в интересной (привлекательной) для него познавательной или продуктивной видах деятельности;
– обращается к взрослому в случаях затруднений в деятельности, во взаимодействии и прочее, а также когда ему необходимо получить новую информацию.

***Предметные:***

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
– складывать и перекладывать мелкие игрушки из одной ёмкости в другую;
– взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
– воспитывать у обучающихся готовность к защите Отечества, действиям в экстремальных ситуациях;
– методическое обеспечение функционирования системы гражданского и патриотического воспитания;
– иметь представление о величине (шар большой или маленький);
– уметь реагировать и изображать (в силу возможностей ученика) с помощью имитационных действий погодные явления (холодно-тепло, идет дождь, снег и т.п.); называть эти явления (по возможностям обучающихся);
– иметь представления о количестве (много- мало- пусто);
– иметь представление об основных цветах (жёлтый, красный, синий, зелёный);
– выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

***БУДы:***

– входить и выходить из учебного помещения со звонком;
– ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
– фиксировать взгляд на звучащей игрушке;
– фиксировать взгляд на ярком мяче;
– фиксировать взгляд на движущей игрушке;
– переключать взгляд с одного предмета на другой;

- фиксировать взгляд на лице педагога;
- фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса;
- фиксировать взгляд на изображении;
- фиксировать взгляд на экране монитора;
- понимать жестовую инструкцию;
- понимать инструкцию по пиктограммам;
- выполнять стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения);
- выполнять действие способом рука-в-руке;
- подражать действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполнять отдельные операции действия по образцу педагога;
- соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, корректирует свою деятельность с учётом выявленных недочётов;
- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

## 5. Содержание учебного предмета « Адаптивная физическая культура»

**Раздел 1 (30 ч)**

Профилактические и корригирующие упражнения составленные таким образом, чтобы была возможность изобразительного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный раздел вынесенны дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функции равновесия, прямостояния, формирования свода, и формирование опорности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движения.

**Раздел 2 «Развитие двигательных способностей (ОФП) » (27 ч)**

Направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

**Раздел 3 « Лечебная гимнастика» (35 ч)**

Включает в себя исходные положения( стоя, сидя, лежа на животе, и на спене, лежа на боку) ОРУ (общеразвивающие упражнения с элементами лечебной гимнастики) упражнения будут направленные на развитие и

коррекцию сколиоза, и деформации стоп, а также на развитие силы мышц туловища плечевого пояса.

**Раздел 4 «Подвижные игры» (40 ч)**

В программу подвижных игр включенны наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по уплощенным правилам.

Система адаптивной физической культуры напрваленна на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здорового образа жизни и формирование культуры здоровья у учащихся.

## 6. Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»

| Наименование раздела учебного предмета | Количество часов на изучение раздела | Количество контрольных, практических, лабораторных работ | Форма контроля |
|---|---|---|---|
| Профилактические и корригирующие упражнения | 30ч | 1 (21.10.2021г) | Мониторинг |
| Развитие двигательных способностей ( ОФП) | 27ч | 1 (23.11.2021г) | Мониторинг |
| Лечебная гимнастика | 35ч | 1 (28.04.2022г) | Мониторинг |
| Подвижные игры | 40ч | 1 (26.05.2022г) | Мониторинг |

## 7. Описание материально-технического обеспечения.

### Учебно-методическое обеспечение

1.Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями

Санкт –Петербург 2014г Андреева И.Н., Покровская И.А.

1. **Дидактический материал:** изображение (картинки)

2. **Спортивный инвентарь:** (гимнастические мячи разного диаметра, и текстуры, маты, массажные валики гимназические палки, обручи.
3. **Спортивное оборудование** ( тренажер вертиколизатор, тренажер для иппотерапии TAKASIMA SKY-007)
4. **Оборудование: мебель:** ( стулья, столы,)
5. **Средство** ТСО

## Приложение 1. Календарно- тематическое планирование 1В (1ГОД)

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"1В(1)

| № п/п | Тема урока | Планируемые результаты обучения | | Дата | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Освоение предметных знаний на каждый урок** | **БУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные) по разделам** | По плану | По факту |
| **Профилактические и корригирующие упражнения 30ч** | | | | | |
| 1. Знакомство с залом | | ТБ и правила проведения занятия на уроке адаптивной физической культурой. | Познавательное: обьяснить, для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | 02.09<br>06.09 | 02.09<br>06.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Дыхательные упражнения | «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу .<br><br>Упражнение «Свеча» | Фиксировать взгляд на лице педагога.<br>Познавательное: объяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений. | 07.09 | 07.09 |
| 3 | | | | 08.09 | 08.09 |
| 4 | Движение головы | 1. Выполнения наклонов головы<br><br>2. Выполнение поворотов головы<br><br>Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет». | Выполнять наклоны без резких движений. Тем медленный;<br><br>Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу. | 09.09 | 09.09 |
| 5 | | | | 13.09 | 13.09 |
| 6 | Круговые движения головой | Упражнения для мышц и шеи. | Фиксировать взгляд движении по часовой стрелки часов . | 14.09 | 14.09 |
| 7 | Выполнение движений руками: вверх в стороны вперёд, назад. | Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу. | 15.09 | 15.09 |
| 8 | | | | 16.09 | 16.09 |
| 9 | Гимнастика суставов верхних конечностей. Маховые движения руками с флажками. | Расслабление кисти – «стряхнули воду». | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь выполнять упражнение | 20.09 | 20.09 |
| 10 | | | | 21.09 | 21.09 |
| 11 | Пальчиковые игры с мячом | Перекладывание мяча с одного места на другое. | Последовательно выполнять отдельные операции действия по | 22.09 | 22.09 |
| 12 | | | | 23.09 | 23.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Развитие внимания, точности движения, умения поймать, сжимать | образцу педагога;<br><br>Фиксировать взгляд на | | |
| 13 | Выполнение основных движений с удерживание м мяча. | Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. | Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. | 27.09 | 27.09 |
| 14 | Брось мяч Возьми мяч | Развитие внимания, точности движения, умения поймать, бросить мяч, прокатить мяч по полу, в ладонях. | Последовательно выполнять отдельные операции действия по образцу педагога;<br><br>Фиксировать взгляд на ярком мяче. | 28.09 | 28.09 |
| | | | | 29.09 | 29.09 |
| 16 | Пальчиковая гимнастика | Выполнение движений пальцами рук.<br><br>Произвольная регуляция силы мышечного тонуса рук. Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, | 30.09 | 30.09 |
| 17 | | | | 04.10 | 04.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | уметь показать технику | | |
| 18 | Комплекс ОРУ с предметами | Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.<br>Сжимание разжимания мяча по очереди<br>Передача мяча из одной роки в другую | Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга. | 05.10 | 05.10 |
| 19 | | | | 06.10 | 06.10 |
| 20 | | | | 07.10 | 07.10 |
| 21 | | | | | |
| 22 | Перебирание разных форм и диаметров гимнастических палок | Перебирание гимнастической палки двумя руками | Выполнение основных движений перебирания двумя руками | 11.10 | 11.10 |
| 23 | | | | 12.10 | 12.10 |
| 24 | ОРУ с гимнастической палкой | Поднимание и опускание рук с гимнастической палкой, лежа на спине, сидя на мате.с подстраховкой учителя. | Укрепление мышц верхнего плечевого отдела, коррекция осанки.<br>Укрепления мышц спины. | 13.10 | 13.10 |
| 25 | | | | 14.10 | 14.10 |
| 26 | Бросание мяча в обруч. Игра хоккей с мячом | Бросание с пола, бросание со стул. Развития ловкости, меткости метания броска малого тенисного мяча в ведро,или в обруч. | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений. | 18.10 | 18.10 |
| 27 | | | | 19.10 | 19.10 |
| 28 | | | | 20.10 | 20.10 |
| 29 | | | | 21.10 | 21.10 |
| 30 | «Кулачки» | Тренировка кистей рук: сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями. | Понимать жестовую инструкцию; | 25.10 | 25.10 |
| **Развитие двигательных способностей ( ОФП) 27ч** | | | | | |
| 31 | Наклоны вперед-назад в положении сидя | Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, | 26.10 | 26.10 |
| 32 | Упражнения для мышц | | | 27.10 | 27.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | туловища. | «Маятник» - наклоны туловища в стороны.<br>Развитие умения повторять за учителем. | оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br>Познавательное: | | |
| 33 | Комплекс ОРУ с предметами | Развитие умения повторять за учителем.<br>Упражнения для формирования правильной осанки.<br>Уметь повторять исходные положения за учителем<br>Упражнение «кошечка» | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу. | 28.10 | 28.10 |
| 34 | Изменение положения тела: прогиб | | Профилактика сколиоза. Снятие мышечного напряжения и болевого синдрома | 08.11 | 08.11 |
| 35 | Изменение положения тела: поворот | | | 09.11 | 09.11 |
| 36 | Дыхательная гимнастика: произвольный выдох. | «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу<br>Упражнение надувание шарика, носом вдыхаем, через рот выдыхаем в шарик.<br>Упражнение «Мыльные пузыри». | Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса;<br>Понимать жестовую инструкцию. | 10.11 | 10.11 |
| 37 | | | | 11.11 | 11.11 |
| 38 | Дыхательная гимнастика: произвольный выдох. | | | 15.11 | 15.11 |
| 39 | Поочередное сгибание, разгибание ног стоя | Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге, наклонять туловище вперед не сгибая колени.<br>Произвольная регуляция | Понимать жестовую инструкцию;<br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, | 16.11 | 16.11 |
| 40 | | | | 17.11 | 17.11 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая | уметь показать технику упражнений. | | |
| 41 | Одновременное сгибание, разгибание ног стоя | Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге, наклонять туловище вперед не сгибая колени. | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений. | 18.11 | 18.11 |
| 42 | | | | 22.11 | 22.11 |
| 43 | Поочередное поднятие, опускание прямых ног | Развитие внимания<br><br>Развитие координации и точности движения | Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса;<br><br>Подражать действиям, выполняемым педагогом. | 23.11 | 23.11 |
| 44 | Одновременное поднятие, опускание прямых ног | Умение удерживать равновесие лежа на спине.<br><br>Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог<br><br>Упражнение «березка» | Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, корректирует свою деятельность с учётом выявленных недочётов;<br><br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; | 24.11 | 24.11 |
| 45 | Движения ногами: отведение в сторону | Последовательные движение руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. | Развитие внимания;<br><br>Развитие умения повторять за учителем. | 25.11 | 25.11 |
| 46 | | | | 29.11 | 29.11 |
| 47 | Броски мяча, одной рукой стоя | Упражнений, развивающих пространственные представления.<br><br>«Попади в цель» | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений. | 30.11 | 30.11 |
| 48 | Упражнения | Удержание палки за | Развитие внимания; | 01.12 | 01.12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | для формировани я правильной осанки | спиной, различными хватами (сверху, снизу, сбоку, сзади) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. | Развитие умения повторять за учителем. | | |
| 49 | Упражнения для мышц спины и пресса | Поднимание туловища, из исходного положения лежа на спине, руки за головой( или перед грудью) | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений. | 02.12 | 02.12 |
| 50 | Упражнения для расслабления мышц спины | Умение удерживать равновесие вис на гимнастической стенки двумя руками.<br><br>Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог<br><br>Упражнение «березка» | Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, корректирует свою деятельность с учётом выявленных недочётов; | 06.12 | 06.12 |
| 51 | Упражнения для формировани я правильной осанки | Упражнения с использованием тренажера вертикализатора<br><br>Последовательные движение руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. | Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса;<br><br>Уменьшают спастичность | 07.12 | 07.12 |
| 52 | | | | 08.12 | 08.12 |
| 53 | Изменение положения тела с упором на кисти рук | Упражнение «кобра»<br><br>Упражнение « лодочка» | Познавательные : обьяснить, для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнении;<br><br>Фиксировать взгляд на лице педагога с | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | использованием голоса; | | |
| 54 | Гимнастика суставов | Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности<br><br>Движения пальцами ноги и стопой с помощью, свободно, с преодолением сопротивления в исходном положении сидя на мате, или гимнастической скамейке.<br><br>Ходьба по сенсорной дорожке | Познавательное : объяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнении;<br><br>Улучшение работы кровo-лимфо обращения;<br><br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса | 09.12 | 09.12 |
| 55 | | | | 13.12 | 13.12 |
| 56 | Коррекционные игры без предметов | Игры с пальчиками.<br><br>Сгибание и разгибание пальцев<br><br>Игра «Рука всё помнит»<br><br>«Колобок» | Развитие произвольных движений рук по подражанию и/или словесной инструкции;<br><br>Произвольная регуляция силы мышечного тонуса рук. Умение узнавать предметы на основе зрительного восприятия.<br><br>Развитие умения вращения головой. | 14.12 | 14.12 |
| 57 | Коррекционные игры с предметами | Упражнения с массажным мячом.<br><br>Игры с малыми мячами.<br><br>Прокатывание мяча учителю. | Восприятие пассивных прикосновений: прикосновения руками (поглаживание, давление, похлопывание, нажимание, массирование); прикосновение к мячам, различными по размеру, материалу; вибрация; тактильная стимуляция ладони), прокатывание мячей (учителю, друг | 15.12 | 15.12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | другу);<br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; | | |
| **Лечебная гимнастика 35ч** | | | | | |
| 58 | Дыхательная гимнастика: произвольный вдох. | «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу .<br>Упражнение «Свеча» | Познавательное : объяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнении;<br>Улучшение и укрепления дыхательной системы;<br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса. | 16.12 | 16.12 |
| 59 | | | | 20.12 | 20.12 |
| 60 | Дыхательная гимнастика: произвольный выдох. | Упражнение надувание шарика, носом вдыхаем, через рот выдыхаем в шарик.<br>Упражнение «Мыльные пузыри». | Улучшение и укрепления дыхательной системы;<br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса. | 21.12 | 21.12 |
| 61 | Поочередное сгибание, разгибание ног | Повторяй за мной.<br>Упражнение « велосипед»<br>Упражнение « младенец» | Выполнять стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения);<br>Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, корректирует свою деятельность с учётом выявленных недочётов; | 22.12 | 22.12 |
| 62 | | | | 23.12 | 23.12 |
| 63 | Поочередное поднятие, опускание прямых ног | Упражнение выполняется на мате. | Улучшение крово-лимфо обращения в нижних конечностях; | 27.12 | 27.12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Упражнение «березка» | Укрепление мышц нижних конечностей;<br>Снижения болевых симптомов;<br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; | | |
| 64 | Движения ногами: отведение в сторону | Упражнение выполняется с использование тренажера «вертикализатора»<br>Формирование опорности стоп на тренажере | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнении;<br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; | 28.12 | 28.12 |
| 65 | Движения ногами: отведение назад | Тренировка ходьбой (для обучения нормальной ходьбе). | Развитие гибкости;<br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса;<br>Уменьшают спастичность | 10.01 | 10.01 |
| 66 | | | | 11.01 | 11.01 |
| 67 | Вставание на четвереньки с использовании фитбола | Для тренировки опороспособности рук и ног используются упражнения лежа на животе на фитболе с прокатыванием мяча вперед и назад; | Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая координация;<br>Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ногах. | 12.01 | 12.01 |
| 68 | | | | 13.01 | 13.01 |
| 69 | Ползание на четвереньках | Упражнения, ползание на четвереньках опороспособность на верхние и нижние конечности, тренируют равновесие и | Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая | 17.01 | 17.01 |
| 70 | | | | 18.01 | 18.01 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | координацию движений | координация. | | |
| 71 | Гимнастика суставов нижних конечностей | Ходьба по скамейки<br><br>Ходьба по сенсорной дорожке | Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ногах. | 19.01 | 19.01 |
| 72 | Комплекс упражнений для укрепления мышц | Прокаты мяча стопой по часовой стрелки.<br><br>Ходьба по сенсорной дорожке<br><br>Отведение и преведение стоп, сидя на гимнастическом коврике | Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая координация. | 20.01 | 20.01 |
| 73 | Комплекс упражнений для расслабления мышц | Упражнение « звездочка» | Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; | 24.01 | 24.01 |
| 74 | Упражнение для развитие шагов (ходьба) | Упражнения, способствующие закреплению нормальной ходьбы, корректирующие походку; | Умение выполнять упражнения лежа, сидя, стоя;<br><br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса;<br><br>Укрепление мышц нижних конечностей. | 25.01 | 25.01 |
| 75 | | | | 26.01 | 26.01 |
| 76 | Изменение положения тела с упором на колени | «Игра у ящика с игрушками»<br><br>1. Вам нужен крепкий ящик с игрушками. Хорошо подойдет старомодный деревянный ящик, а вот в пластмассовый вам нужно положить на дно что-нибудь тяжелое вроде телефонной книги, чтобы он не перевернулся.<br><br>2. Положите в ящик | Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая координация. | 27.01 | 27.01 |
| 77 | | | | 31.01 | 31.01 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | интересные вещи и предложите ребенку подползти к нему, подтянуться, сесть на колени – и играть. Находитесь сбоку от ребенка и подстраховывайте, чтобы он не упал вбок или | | | |
| 78 | Изменение положения тела с упором на ступни (фитбол) | «Силач»<br><br>1. Поднимание гимнастической палки вверх двумя руками<br><br>2.Передача мяча, из одной руки в другую<br><br>3. повороты туловища<br><br>4. Наклон вниз с касание стоп | Восприятие пассивных прикосновений: прикосновения руками (поглаживание, давление, похлопывание, нажимание, массирование); прикосновение к мячам, различными по размеру, материалу; вибрация; тактильная стимуляция ладони), прокатывание мячей (учителю, друг другу). | 01.02 | 01.02 |
| 79 | | | | 02.02 | 02.02 |
| 80 | Комплекс упражнений для расслабления мышц (фитбол) | 1. Упражнение лежа на спине<br><br>2. Упражнение лежа на животе | Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая координация. | 03.02 | 03.02 |
| 81 | | | | 14.02 | 14.02 |
| 82 | Комплекс упражнений для формирования осанки (фитбол) | Упражнения сидя на фитболе.<br><br>Наклоны вперёд, назад<br><br>Поймай мяч ( лови бросай упасть не давай) | Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса;<br><br>Развитие внимания, точности движения, умения перекатываться на | 15.02 | 15.02 |
| 83 | | | | 16.02 | 16.02 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | мяче; | | |
| 84 | Комплекс ОРУ без предметов. | 1. Наклоны головы<br>2. Круговые движения руками<br>3. Отведение рук в стороны<br>4. Наклоны туловища в перед, назад<br>5. Упражнение цапля<br>6. Выпады в перед<br>7. Хлопки руками вверх | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | 17.02 | 17.02 |
| 85 | | | | 21.02 | 21.02 |
| 86 | Комплекс ОРУ с предметами. ( мяч) | 1. Перекладывания мяча из одной руки в другую<br>2.Мячик держим двумя руками. Наклоны вперёд<br>3. Бросок мяча двумя руками вверх<br>4. Бросок одной рукой, ловля двумя руками<br>5.Броски мяча в обруч с расстояния 1м | Развитие внимания, координации движений.<br>Развитие умения поворачивать голову направо-налево, выполнять наклоныголовой в разные стороны.<br>Развитие внимания, точности движения, умения поймать, бросить мяч, прокатить мяч по полу, в ладонях. | 22.02 | 22.02 |
| 87 | | | | 23.02 | 23.02 |
| 88 | Гимнастика суставов | 1. Отведение приведение стоп<br>2. Прокаты мяча стопой, вперед, назад<br>3.удержать мячик внутренней стороной стоп 5 сек<br>Упражнение «Нажми на | Развитие умения сгибать и разгибать пальцы;<br>Укрепление мышц нижних конечностей;<br>Профилактика застоных явлений в нижних конечностях;<br>Профилактика деформации стоп. | 24.02 | 24.02 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | пищалку»<br>1. Ребенок сидит, упираясь ступнями в пол; колени не касаются друг друга.<br>2. Поместите у ступней ребенка мягкую пищащую игрушечную собачку.<br>3. Пусть нажмет на нее ступней, чтобы она запищала. Если не сможет, попросите его наклониться вперед и нажать на колено обеими руками. Пусть нажимает на пищалку, сколько ему захочется, поочередно каждой ступней. | | | |
| 89 | Упражнения с гимнастическими снарядами ( тренажерами) | Занятие на тренажере «Ипотерапия» TAKASIMA SKY-007). | Укрепление осанки;<br>Снижение спастики;<br>Укрепление мышц таза.<br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; | 28.02 | 28.02 |
| 90 | Комплекс упражнений для расслабления мышц | Упражнения с различными предметами под музыкальный аккомпанемен. | Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса; | 01.03 | 01.03 |
| 91 | | | | 02.03 | 02.03 |
| 92 | Коррекционные игры без предметов | «Кулачки» | Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук. | 03.03 | 03.03 |
| 93 | | | | 07.03 | 07.03 |
| **Подвижные игры 40ч** | | | | | |
| 94 | Игры для суставов верхних конечностей | «Игры с бросками».<br>Игры с лентами.<br>Игра хоккей забей в | Развитие мышц рук и кистей;<br>Фиксировать взгляд на лице педагога с | 09.03 | 09.03 |
| 95 | | | | 10.03 | 10.03 |
| 96 | | | | 14.03 | 14.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 97. | | ворота | использованием голоса; | 15.03 | 15.03 |
| 98 | Игры для суставов нижних конечностей | 1. «Длинные ноги, короткие ноги». | Ориентироваться в пространстве в зале АФК; | 16.03 | 16.03 |
| 99 | | 2. « Игра футбол» | Понимать жестовую инструкцию. | 17.03 | 17.03 |
| 100 | Дыхательная гимнастика | «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу<br>Упражнение надувание шарика, носом вдыхаем, через рот выдыхаем в шарик.<br>Упражнение «Мыльные пузыри». | Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса;<br>Понимать жестовую инструкцию. | 21.03 | 21.03 |
| 101 | | | | 22.03 | 22.03 |
| 102 | Игры для формирования правильной осанки | 1. «Черепахи»<br>2. «Гимнастика для ёжика»<br>Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись. | Укрепление мышечного «корсета» позвоночника;<br>Фиксировать взгляд на лице педагога с использованием голоса. | 04.04 | 04.04 |
| 103 | | | | 05.04 | 05.04 |
| 104 | Изменение положения тела с упором (без упора) | «Перешагни через веревочку» | Ориентироваться в пространстве в зале АФК;<br>Укрепление опорно - двигательного аппарата;<br>Развитие внимания, точности движения. | 06.04 | 06.04 |
| 105 | | | | 07.04 | 07.04 |
| 106 | Вис: обратный хват | 1. Упражнение направленна на окропление верхних конечностей, и | Развитие умения сгибать и разгибать в локтевых суставах; | 11.04 | 11.04 |
| 107 | | | | 12.04 | 12.04 |
| 108 | | | | 13.04 | 13.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | коррекции осанки у детей<br>2. Хват должен быть максимальным<br>Необходимо следить за тем, чтобы при поднимании и опускании | Снижение нагрузки на позвоночник;<br>Устранение контрактур грудных и дыхательных мышц, устранение контрактур в области плеча и локтя, укрепление разгибателей плеча. | | |
| 109 | Вис: прямой хват | 1. Упражнение направленна на окропление верхних конечностей, и коррекции осанки у детей<br>2. Хват должен быть максимальным<br>Необходимо следить за тем, чтобы при поднимании и опускании «штанги» руки не сгибались в локтях.<br>Упражнение выполняется с поддержкой ребенка преподавателем. | Развитие умения сгибать и разгибать в локтевых суставах;<br>Снижение нагрузки на позвоночник;<br>Устранение контрактур грудных и дыхательных мышц, устранение контрактур в области плеча и локтя, укрепление разгибателей плеча. | 14.04 | 14.04 |
| 110 | | | | 18.04 | 18.04 |
| 111 | | | | 19.04 | 19.04 |
| 112 | Подтягивание. Вставание. Стояние в упоре лежа на руках. | Упражнение «Солдатик»<br>1. Упор ладонями в позиции «лежа», ладони на уровне груди»<br>2. Разогнув руки в локтях, принять позицию «упор на руки», повторить 3-10 раз. | Устранение контрактур грудных и дыхательных мышц, устранение контрактур в области плеча и локтя, укрепление разгибателей плеча;<br>Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц- | 20.04 | 20.04 |
| 113 | | | | 21.04 | 21.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 3. Помочь ребенку в максимально возможном выпрямлении локтей. | разгибателей кисти, стимуляция рефлекторного поля ладонной поверхности, тренировка содружественных | | |
| 114 | Пальчиковая гимнастика | .1. Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца («пальчики здороваются»). То же самое левой рукой, обеими руками.<br>2. Пальцы правой руки дотрагиваются до пальцев левой – по очереди «здороваются»: большой палец с большим, указательный с указательным и т.д.<br>3. Выпрямит указательный палец правой руки и вращать им («оса»). То же самое пальцем левой руки.<br>4. Образовать два кружка большими указательными пальцами обеих рук и соединить их («очки»).<br>5. Сжать пальцы правой руки в кулак, поочередно выпрямить их. То же левой рукой. | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу;<br>Развитие мелко моторике;<br>Понимать жестовую инструкцию; | 25.04 | 25.04 |
| 115 | | | | 26.04 | 26.04 |
| 116 | | | | 27.04 | 27.04 |
| 117 | | | | 28.04 | 28.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 6. Правая рука как в предыдущем упражнении, а левую | | | |
| 118 | Пальчиковые игры | «Пила»<br><br>Ребром ладони дети имитируют «пиление» по всем направлениям тыльной стороны кисти рук («прямолинейное» движение).<br><br>«Дрель»<br><br>Фалангами сжатых в кулак пальцев производится движение по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки.<br><br>«Морозко»<br><br>Движения, как при растирании замерзших рук | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | 02.05 | 02.05 |
| 119 | | | | 03.05 | 03.05 |
| 120 | | | | 04.05 | 04.05 |
| 121 | Упражнения с гимнастическими снарядами ( тренажерами) | 1. Упражнение в вертиколизаторе.<br><br>Стоя, круговые движения головой.<br><br>Стоя, руки вверх, в стороны<br><br>Стоя, прокаты мяча по столу<br><br>2. Упражнения на тренажере ипотерапия ( имитация верховой езды ) 10 мин. | Снятие мышечного напряжения;<br><br>Развитие внимания, точности движения;<br><br>Формирования и укрепления опорности стоп. | 05.05 | 05.05 |
| 122 | | | | 10.05 | 10.05 |
| 123 | | | | 11.05 | 11.05 |
| 124 | | | | 12.05 | 12.05 |
| 125 | Сюжетно- | 1. «Доктор» | Регулятивное: принимать | 16.05 | 16.05 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ролевые игры | Лечение мишки<br><br>Основным содержанием игры являются действия с предметами<br><br>2. «Поваренок» | и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | | |
| 126 | | | | 17.05 | 17.05 |
| 127 | | | | 18.05 | 18.05 |
| 128 | Спортивно-оздоровительные игры | «Солнышко» Формирование ручных умений: прицеплять прищепки.<br><br>«Водичка» ( опускание рук в воду с нахождением животных)<br><br>Воспитывать интерес к новому виду деятельности. | Коррекция зрительно-слухового внимания на основе сосредоточения на речи и действиях взрослого;<br><br>Стимуляция кинестетических ощущений и развитие их на основе пальцевого осязания. | 19.05 | 19.05 |
| 129 | | | | 23.05 | 23.05 |
| 130 | | | | 24.05 | 24.05 |
| 131 | Коррекционные игры без предметов | «Ладушки»<br><br>Развитие мелкой моторики, равновесия, координации движений, внимания. | | 25.05 | 25.05 |
| 132 | | | | 26.05 | 26.05 |

**Итог 132ч**

**Качественная оценка динамики физического развития обучающихся 1в класс 6.4**

**Контрольно- измерительный материал.**

| № | ФИО | Наклон головы в право, | Поднимание рук вверх. | Сжимание, и разжимание | Прокат теннисного мяча | Бросок мяча в корзину | Бросок мяча в корзину | Итоговая |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | |

«+» - положительная динамика

«0» - стабильность результатов (нет динамики)

«--» - отрицательная динамика

«?» - невозможно оценить результаты

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 4»

| «Рассмотрено» | «Принято» | «Утверждаю» |
|---|---|---|
| МО учителей | Педагогическим советом | Директор ЗГКОУ ШИ 4 [illegible] Жабицкая |
| Протокол № 4 от 20.05.2022 г. | Протокол № 9 от 13.06.2022 г. | Приказ № 230 от 13.06.2022 г. |

## Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год

**Этапы обучения: I-ЭТАП** 1 класс

**Предмет:** Адаптивная физическая культура

**Форма обучения:** очная

**Классы/обучающийся:** 1Г (1)

**Программа обучения:** адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**Учитель:** Маракина Елена Александровна

**г. Хабаровск**
**2022 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка стр.3

2.Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей его освоения обучающимися стр.4

3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане стр.5

4.Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета стр.5

5.Содержание учебного предмета стр.8

6.Тематическое планирование по предмету стр.9

7.Описание материально-технического обеспечения стр.10

Приложение 1. Календарно - тематическое планирование стр.12

Приложение 2. Контрольно- измерительный материал стр.35

Приложение 3. Лист корректировки стр.36

## I Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по адаптивной физической культуре разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными актами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (для I дополнительных и I классов образовательных учреждений);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115;
- Письмом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Уставом КГКОУ «Школа- интернат №4»;

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» учебной области «Физическая культура» реализуется в рамках АООП образования обучающихся с умеренной ,тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант).

Данная программа разработана для обучающихся 1-4 классов.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основании программы для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью по редакцией Л.Б .Баряевой ,Н.Н. Яковлевой.

У обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития недостаточно развита перцептивная ( сенсорная) сфера, вследствие чего они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У них отмечается скованность, неполный оббьем движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и двигательной координации. На уроках они быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабы. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него.

## Цель и задачи программы

***Целью программы*** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

***Задачи:***

**-** освоение системы знаний, необходимых для сознательного формирования двигательных умений и навыков и использования их в повседневной жизни, повышения двигательной активности;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

- формирование игровой деятельности, двигательных умений как прикладного характера, так и дифференцированных движений;

- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, пространственной ориентировки в процессе АФВ;

- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы;

- формирование представлений о приемах самоконтроля, саморегуляции поведения в процессе занятий физическими упражнениями и др;

- оптимальное (по возможности) развитие физических качеств;

- развитие устойчивости к раздражение вестибулярного аппарата, развитие чувства темпа , ритма движений;

- развитие способности к самостоятельному передвижению;

- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

- укрепление и сохранение «остаточного» здоровья;

- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;

- исключение стрессовых ситуаций в процессе АФВ;

- воспитание чувства уверенности в себе, в своих силах и возможностях;

- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;

- воспитание настойчивости, смелости, волевых качеств и навыков осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;

- формирование самостоятельности в учении и использовании сформированных двигательных умений и навыков в повседневной деятельности;

- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие;

- развивать гражданственность и национальное самосознание обучающихся ;

- физическое развитие обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни методическое обеспечение функционирования системы гражданского и патриотического воспитания.

## II Общая характеристика учебного предмета.

1. *Восприятие и реагирование на базальные раздражители*:

- Умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

7. *Сохранение жизненно важных функций организма* (дыхание, сердечно - сосудистая системы, подвижность в суставах и др.).
8. *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела*:
   - контроль положения головы,
   - контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,
   - освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,

- передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств,
- передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств.

9. *Освоение новых двигательных навыков, координации движений*.
10. *Демонстрация физических качеств*:
    - силовые способности, выносливость, гибкость;
    - способность к статическому и динамическому равновесию;
    - способность ориентироваться в пространстве;
    - умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.
11. *Мелкая и общая моторика:*
    - умение подстраивать кисть под форму предмета;
    - умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
    - освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).
12. *Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений*.

**Программа формирования базовых учебных действий**

Программа направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Программа БУД включает:

- Подготовка ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию индивидуально с педагогом (специалистом).
- Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
- Формирование учебного поведения.
- Формирование умения выполнять задание.

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

**Инструментарий учителя:**

- Рабочая программа
- Предметно-развивающая образовательная среда, организованная с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (дидактический, иллюстрационный, литературный материал)

**Условия реализации программы**

**Виды и формы организации учебного процесса**

Для реализации данной программы используются разнообразные типы уроков, формы и виды работ, а также средства обучения и технологии.

**Уроки:** традиционные (ознакомления с новым материалом; систематизации и обобщению изученного материала), урок – игра, урок-путешествие.

**Формы работы на уроке**: индивидуальная работа, групповая работа и фронтальная работа с индивидуальным и дифференцированным подходом.

**Методы обучения**: словесные, наглядные, практические.

**Технологии обучения**: здоровье- сберегающие, игровые, информационно-коммуникационные.

**Система оценки достижения планируемых результатов обучения**

*Текущая* аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения рабочей программы (или СИПР). *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения рабочей программы (или СИПР). Контроль (диагностика) проводится вводный (в начале года), промежуточный (в середине года) и итоговый (в конце года).

Основой оценки достижений обучающегося служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа представлены в портфолио обучающегося и отражаются в СИПР.

## III Описание места предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Адаптивная физическая культура» 1Г( 1) класс отводится 102 часов в год (3часа в неделю) .

## IV Планируемые результаты освоения программы

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП варианта является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с физическими и психическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через

индивидуальное поэтапное и планомерное расширение социальных контактов и жизненного опыта. Основные направления:

**Личностные и предметные результаты**

**- *личностные,*** включают сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества:

- Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу);
- Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
- Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
- Владение правилами поведения в учебной ситуации;
- Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
- Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;
- Владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования.

**- *предметные***, включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и его применению:

**V Содержание учебного предмета 1Г (1) класс:**

**Восприятие собственного тела**

- *Восприятие тактильных раздражителей:* плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами;
- *Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей:* формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя); формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности и др.;

• *Восприятие тела как единого целого:* развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека; контакт всего тела с телом другого человека; развитие ощущений во время закапывания в песок, листву, шарики, фасоль;

• *Восприятие различных частей тела:* восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки -тело, ноги- тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей.

• *Развитие сенсомоторной координации:* развитие акустически-моторной координации (поворот головы к звучащему предмету; поворот корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами);

***- личностные,*** включающие сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества:

10. Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу, как «Я»);
11. Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
12. Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
13. Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;
14. Владение правилами поведения в учебной ситуации;
15. Уважительное отношение к окружающим: взрослым, детям;
16. Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
17. Владение навыками сотрудничества со взрослыми и детьми в разных социальных ситуациях доступным образом;
18. Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации.

***- предметные*****,** включающие освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и его применению.

## VI Тематический план 1Г (1) класс

| **№ п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Всего часов** | **Контрольно-оценочные средства** |
|---|---|---|---|
| 1. | **Восприятие собственного тела** | **27** | **3** |
| 2. | **Обучение двигательным действиям** | **29** | **3** |
| 3. | **Развитие физических способностей** | **32** | **3** |
| 4. | **Развитие функции руки** | **14** | **3** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | **Итого: 102 часа в год** | **102ч** | |

В связи с особенностями развития обучающихся данного класса программный материал по данному учебному курсу был перераспределен в соответствии с потребностями и возможностями обучащихся. На раздел «Развитие физических способностей» отведено наибольшее количество часов (32)

## Учебно-методическое обеспечение

1.Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями

Санкт –Петербург 2014г Андреева И.Н., Покровская И.А.

2.Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год.

## VI Материально-техническое обеспечение

- Д*идактический материал*: изображения (картинки, фото,);
- С*портивный инвентарь:* гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, природный материал и т.д.
- Оборудование: м*ебель:* стулья, стол.
- Средства ТСО.

**Приложение 1. Календарно- тематическое планирование 1Г (1ГОД)**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"1Г(1)**

| № п/п | Тема урока | Планируемые результаты обучения | | Дата | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Освоение предметных знаний на каждый урок** | **БУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные) по разделам** | По плану | По факту |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 1 | Знакомство с мячами | Восприятие пассивных прикосновений: прикосновения руками (поглаживание, давление, похлопывание, нажимание, массирование); прикосновение к мячам, различными по размеру, материалу; вибрация; тактильная стимуляция ладони), прокатывание мячей (учителю, друг другу). | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У | 05.09 | 05.09 |
| 2 | Упражнения с массажным мячом | | | 06.09 | 06.09 |
| 3 | Игра «Рука всё помнит» | | | 07.09 | 07.09 |
| 4 | Игры с малыми мячами | | | 12.09 | 12.09 |
| 5 | Прокатывание мяча учителю | | | 13.09 | 13.09 |
| 6 | Прыжки на фитболе | | | 14.09 | 14.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 7 | Повороты головы направо и налево | Развитие внимания, координации движений.<br>Развитие умения поворачивать голову направо-налево, выполнять наклоны головой в разные стороны. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | 19.09 | 19.09 |
| 8 | Повороты туловища | | | 20.09 | 20.09 |
| 9 | Упражнение сижу-стою | Развитие умения выполнять упражнения из различных исходных положений, умение наклонять туловище вперед, в стороны. | | 21.09 | 21.09 |
| 10 | Упражнение стою-лежу | | | 26.09 | 26.09 |
| 11 | Упражнение «Дровосек» | | | 27.09 | 27.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Упражнение «Маятник» | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 28.09 | 28.09 |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 13 | Повторяй за мной | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов. Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры | 03.10 | 03.10 |
| 14 | Ходьба с предметами | | | 04.10 | 04.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 | Донеси мяч | | действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 05.10 | 05.10 |
| 16 | Стойка на двух ногах | | | 10.10 | 10.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| **Развитие функции руки** | | | | | |
| 17 | Стойка на одной ноге | Развитие внимания<br>Тренировка кистей рук*:* сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия.<br>Развитие произвольных движений рук по подражанию и/или словесной инструкции.<br>Произвольная регуляция силы мышечного тонуса рук. Умение узнавать предметы на основе зрительного восприятия.<br>Развитие внимания, точности движения, умения поймать, бросить мяч, прокатить мяч по полу, в ладонях | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 11.10 | 11.10 |
| 18 | Ходьба по гимнастической скамейке | | | 12.10 | 12.10 |
| 19 | Раз ладошка, два ладошка | | | 17.10 | 17.10 |
| 20 | Игры с пальчиками | | | 18.10 | 18.10 |
| 21 | Возьми мяч | | | 19.10 | 19.10 |
| 22 | Брось мяч | | | 24.10 | 24.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 24 | Игры с лентами | Развитие умения сгибать и разгибать пальцы. Развитие умения вращения головой. Умение выполнять упражнения лежа, сидя, стоя, наклонять наклоны туловища. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу; Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные | 25.10 | 25.10 |
| 25 | Игры с мячами | | | 26.10 | 26.10 |
| 26 | | | | 07.11 | 07.11 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 27 | Возьми мяч | Развитие умения сгибать и разгибать пальцы.<br>Развитие умения вращения головой.<br>Умение выполнять упражнения лежа, сидя, стоя, наклонять наклоны туловища. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять | 08.11 | 08.11 |
| 28 | | | | 09.11 | 09.11 |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 29 | Броски мяча в цель | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br>Познавательное: обьяснить для чего нужно | 14.11 | 14.11 |
| 30 | Поймай мяч | | | 15.11 | 15.11 |
| 31 | Сгибание и разгибание пальцев | | | 16.11 | 16.11 |
| 32 | Колобок | | | 21.11 | 21.11 |
| 33 | | | | 22.11 | 22.11 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 34 | Сгибание – разгибание рук, ног | Развитие умения сгибать и разгибать пальцы.<br>Развитие умения вращения головой.<br>Умение выполнять упражнения лежа, сидя, стоя, наклонять наклоны туловища.<br>Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов.<br>Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге, наклонять туловище вперед не сгибая колени.<br>Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая координация. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | 23.11 | 23.11 |
| 35 | Отведение руки в положение лежа на спине. | | | 28.11 | 28.11 |
| 36 | Ходьба на лыжах по ковру | | | 29.11 | 29.11 |
| 37 | Ползание через препятствие (подлезние, | | | 30.11 | 30.11 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | перелезание) | | | | |
| 38 | Подними ногу | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 05.12 | 05.12 |
| **Развитие функции руки** | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 39 | Наклоны вперёд, назад | Развитие умения прокатить мяч, санки по полу, пройтись по скамейке, пройти через препятствия, по дорожкам, повторить за учителем, дотянуться до предмета или мяча.<br><br>Действия в одном направлении: хлопки, постукивания обеими руками. Тренировка кистей рук*:* сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями.<br>Развитие внимания<br>Развитие умения повторять за учителем. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; | 06.12 | 06.12 |
| 40 | Ходьба по сенсорной дорожке | | | 07.12 | 07.12 |
| 41 | Противопоставление пальцев рук | | | 12.12 | 12.12 |
| 42 | Пальчиковая гимнастика | | | 13.12 | 13.12 |
| 43 | Двигательная гимнастика | | | 14.12 | 14.12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | слушать и слышать друг друга | | |
| 44 | «Кулачки» | Тренировка кистей рук: сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями. | | 19.12 | 19.12 |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 45 | Игры с лентами | Умение ходить, медленно бегать вокруг зала, уметь играть с мячами, ходить на носках и по гимнастической скамейке.<br>Развитие внимания.<br>Развитие умения бросить и поймать мяч, прыгать на двух ногах на месте, кататься на фитболе, уметь передать мяч другому.<br>Развитие умения выполнять упражнения с предметами и без них, повторять задания за учителем. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 20.12 | 20.12 |
| 46 | Игры с мячами | | | 21.12 | 21.12 |
| 47 | Катание на фитболе | | | 26.12 | 26.12 |
| 48 | Прыжки на фитболе | | | 27.12 | 27.12 |
| 49 | Прыжки на месте | | | 28.12 | 28.12 |
| 50 | Игры с мячами | | | 09.01 | 09.01 |
| 51 | | | | 10.01 | 10.01 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 52 | Игра в кубики | Развитие и умение играть играть с кубиками. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | 11.01 | 11.01 |
| 53 | Игры с гимнастическими лентами | Умение повторить за учителем | | 16.01 | 16.01 |
| 54 | Игры с мягкими модулями | Развитие умения играть с мячами, с кубиками, с мягкими модулями. | | 17.01 | 17.01 |
| 55 | Дыхательная гимнастика | Усиление глубины вдоха в сочетании с движением. | | 18.01 | 18.01 |
| 56 | Повороты туловища | Уметь поварачиваться налево- направо. Выполнять наклоны , уметь приседать. | | 23.01 | 23.01 |
| 57 | Поворот в правую сторону на 45 | | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение | 24.01 | 24.01 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | градусов сидя на стуле, скамейке. | | поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 58 | Прокатывание мяча | Умение повторять за учителем, развитие внимания, координация движения | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и | 25.01 | 25.01 |
| 59 | Прокатывание санок по полу | Умение повторять за учителем, развитие внимания, координация движения | | 30.01 | 30.01 |
| 60 | Пройди по скамейке | Развитие умения ходить по гимнастической скамейке, преодоление своего страха, поворачиваться налево-направо. | | 31.01 | 31.01 |
| 61 | Проползи по скамейке | Координация движения, ориентироваться в пространстве по слуху. | | 01.02 | 01.02 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 62 | Ходьба через препятствия | Развитие внимания. Ориентироваться в пространстве. | заданному правилу; | 13.02 | 13.02 |
| 63 | Ходьба по прямой линии | Развитие равновесия точности движения. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 14.02 | 14.02 |
| 64 | Ходьба по кругу | Согласованность коллективных действий дифференцировка понятий большой- маленький, вправо-влево. | | 15.02 | 15.02 |
| 65 | Ходьба змейкой | Оринтироваться в пространстве, координация движений. | | 20.02 | 20.02 |
| 66 | Ходьба по дорожкам | Развитие равновесия точности движения. | | 21.02 | 21.02 |
| 67 | Повторяй за мной | Умение повторить за учителем | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 22.02 | 22.02 |
| 68 | Дотянись до мяча | Развитие умения выполнять упражнения с предметами и без них, повторять задания за учителем. | | 27.02 | 27.02 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| **Развитие функции руки.** | | | | | |
| 69 | Круговые движения кистью | Тренировка кистей рук: сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного действия. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br>: | 28.02 | 28.02 |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 70 | Наклоны и повороты | Выпонять наклоны, уметь приседать. | Регулятивное : принимать | 01.03 | 01.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | головы в разных плоскостях | | и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | | |
| 71 | Лазание по гимнастической стенке вверх( вниз ,в сторону) | Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног. | | 06.03 | 06.03 |
| 72 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Лазание по стенке через препятствия вправо (влево) | Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия<br>. | | 07.03 | 07.03 |
| 73 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Преодоление препятствий с лазанием. | Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия. | | 13.03 | 13.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | друга | | |
| 74 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Вис на стенке. | Ориентироваться в пространстве, координация звеньев тела. Умение управлять своим телом. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | 14.03 | 14.03 |
| 75 | Повороты в разные стороны. ОРУ в движении. Перелезание через препятствия. Подлезание на животе. | Ориентироваться в пространстве, координация звеньев тела. Умение управлять своим телом. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и | 15.03 | 15.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | заданному правилу;<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| 76 | Игра с предметами | Уметь играть с предметами. | | 20.03 | 20.03 |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 77 | Упражнения с большими мячами (волейбольный, | Уметь прилагать усилия, точность направления . Дифференцировка усилия и расстояния. Уметь держать | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать | 21.03 | 21.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | баскетбольный) | большие мячи в руках. | выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 78 | Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя. | Координация и точность движения, направления движения. | | 22.03 | 22.03 |
| 79 | Катание мяча вдоль гимнастической скамейки. | Точность направления и усилия. | | 03.04 | 03.04 |
| 80 | Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. | Быстро переключить зрение, координация движений рук, точность направления и усилия. | | 04.04 | 04.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 81 | Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол. | Быстро переключить зрение, координация движений рук, точность направления и усилия. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, | 05.04 | 05.04 |
| 82 | Бросок мяча в стену и ловля его. | Координация движений рук. Уметь ориентироваться в пространстве, равновесие, распределения внимания | | 10.04 | 10.04 |
| 83 | Наклоны туловища вперед , вправо, влево. | Развитие умения выполнять упражнения в различных исходных положений, умение наклонять туловища вперед, вправо, влево | | 11.04 | 11.04 |
| 84 | Игры с мягкими модулями | Развитие умения играть с мячами, с кубиками, мягкими модулями | | 12.04 | 12.04 |
| 85 | Броски мяча в цель | Координация движения | | 17.04 | 17.04 |
| 86 | Упражнение «Дровосек» | Расстянуть мышцы спины, выполнять упражнение ритмично | | 18.04 | 18.04 |
| 87 | Упражнение «Лягушка» | Развитие умения бросить и поймать мяч, прыгат на двух ногах на месте, кататься на фитболе, уметь передать мяч другому. | | 19.04 | 19.04 |
| 88 | Упражнения на фитболе | | | 24.04 | 24.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | уметь показать технику упражнений | | |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 89 | Ходьба по дорожке( с различными предметами, переступая предметы) | Развитие равновесия точности движения.<br>Быстро переключится с одного действия на другое.<br>Развитие внимание, двигательная память ,ходить на носках.<br>Ориентироваться в пространстве | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br>Коммуникативное : формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br>Познавательное: обьяснить | 25.04 | 25.04 |
| 90 | Ходьба по кругу | | | 26.04 | 26.04 |
| 91 | Ходьба по дощечкам ( «кочкам) | | | 03.05 | 03.05 |
| 92 | Ходьба (по ограниченной поверхности; с огибанием препятствий, остановками по сигналу | | | 08.05 | 08.05 |
| 93 | Ходьба спиной вперед, со сменой скорости, перешагивание | Уметь отталкиваться одной ногой, двумя. Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве. | | 10.05 | 10.05 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 94 | Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед на двух ногах, на одной ноге, спрыгивание с небольшой высоты. | | для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 15.05 | 15.05 |
| 95 | Бег( по прямой, по диагонали, по кругу, с остановками) | Усвоение темпа и ритма движений, развитие.<br>Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 16.05 | 16.05 |
| 96 | Езда на велосипеде | | | 17.05 | 17.05 |
| 97 | Бросание мяча взрослому | | | 22.05 | 22.05 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 98 | Бросок мяча в корзину в цель | Координация движения рук и ног. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | 23.05 | 23.05 |
| 99 | | | | 24.05 | 24.05 |
| 100 | | | | 29.05 | 29.05 |
| 101 | Бросок в ворота | Совершенствование техники броска мяча в ворота. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У | 30.05 | 30.05 |
| 102 | | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное : формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | |

**Всего: 102 ч**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2 КИМ (контрольно-измерительный материал)**

**Критерии оценки диагностических параметров**

| Балл | Уровень | Комментарии |
|---|---|---|
| **1** | **a** | Навык или умение отсутствует. Ребенок никаким образом не принимает участие в действии, выполняемом взрослым. |
| **2** | **a** | Пассивное участие. Действие выполняется взрослым. Ребенок позволяет что-либо делать с ним, подстраиваясь под действие взрослого. |
| **3** | **b** | Навык или умение проявляется при максимальной (значительной) поддержке со стороны взрослого |
| | **c** | Навык или умение проявляется при максимальной ( значительной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |
| **4** | **b** | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого |
| | **c** | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого +с использованием ТСР |
| **5** | **b** | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого. |
| | **c** | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |

**Приложение 3.** Лист корректировки

Лист корректировки рабочей программы по предмету

_____за_____ / _____ **уч.год.**

| № п/п | Название темы | Дата по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата по факту |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

Учитель: _____ (ФИО)

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 4»

| «Рассмотрено» | «Принято» | «Утверждаю» |
|---|---|---|
| МО учителей | Педагогическим советом | Директор КГКОУ ШИ 4 Е.Г. Жабицкая |
| Протокол № 4 от 20.05.2022 г. | Протокол № 9 от 13.06.2022 г. | Приказ № 250 от 13.06.2022 г. |

## Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год

**Этапы обучения: I-ЭТАП** 1-4 классы

**Предмет:** Адаптивная физическая культура
**Форма обучения:** очная
**Классы/обучающийся:** 1Б (2)
**Программа обучения:** адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**Учитель:** Воробьева Ольга Сергеевна, высшая категория.

**г. Хабаровск 2022 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка _____3
II. Общая характеристика учебного предмета _____4
III. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане_____7
IV. Личностные и предметные результаты_____7
V. Содержание учебного предмета _____8
VI. Тематическое планирование по предмету _____9
VII. Описание материального -технического обеспечения _____10
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____11
Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____33
Приложение 3. Лист корректировки_____

## I Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по адаптивной физической культуре разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными актами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (для I дополнительных и I классов образовательных учреждений);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115;
- Письмом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Уставом КГКОУ «Школа- интернат №4»;

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» учебной области «Физическая культура» реализуется в рамках АООП образования обучающихся с умеренной ,тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант).

Данная программа разработана для обучающихся 1-4 классов.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основании программы для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью по редакцией Л.Б .Баряевой ,Н.Н. Яковлевой.

У обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями

развития недостаточно развита перцептивная ( сенсорная) сфера, вследствие чего они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У них отмечается скованность, неполный оббьем движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и двигательной координации. На уроках они быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабы. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него.

## Цель и задачи программы

***Целью программы*** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

***Задачи:***

**-** освоение системы знаний, необходимых для сознательного формирования двигательных умений и навыков и использования их в повседневной жизни, повышения двигательной активности;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

- формирование игровой деятельности, двигательных умений как прикладного характера, так и дифференцированных движений;

- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, пространственной ориентировки в процессе АФВ;

- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы;

- формирование представлений о приемах самоконтроля, саморегуляции поведения в процессе занятий физическими упражнениями и др;

- оптимальное (по возможности) развитие физических качеств;

- развитие устойчивости к раздражение вестибулярного аппарата, развитие чувства темпа , ритма движений;

- развитие способности к самостоятельному передвижению;

- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

- укрепление и сохранение «остаточного» здоровья;

- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;

- исключение стрессовых ситуаций в процессе АФВ;

- воспитание чувства уверенности в себе, в своих силах и возможностях;

- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;

- воспитание настойчивости, смелости, волевых качеств и навыков осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;

- формирование самостоятельности в учении и использовании сформированных двигательных умений и навыков в повседневной деятельности;

- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие;

- развивать гражданственность и национальное самосознание обучающихся ;

- физическое развитие обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни методическое обеспечение функционирования системы гражданского и патриотического воспитания.

## II Общая характеристика учебного предмета.

1. *Восприятие и реагирование на базальные раздражители*:

- Умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

13. *Сохранение жизненно важных функций организма* (дыхание, сердечно - сосудистая системы, подвижность в суставах и др.).
14. *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела*:
    - контроль положения головы,
    - контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,
    - освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,
    - передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств,

- передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств.

*15. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.*

*16. Демонстрация физических качеств*:

- силовые способности, выносливость, гибкость;
- способность к статическому и динамическому равновесию;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

*17. Мелкая и общая моторика:*

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

*18. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.*

**Программа формирования базовых учебных действий**

Программа направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Программа БУД включает:

- Подготовка ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию индивидуально с педагогом (специалистом).
- Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
- Формирование учебного поведения.
- Формирование умения выполнять задание.

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

**Инструментарий учителя:**

- Рабочая программа
- Предметно-развивающая образовательная среда, организованная с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (дидактический, иллюстрационный, литературный материал)

**Условия реализации программы**

**Виды и формы организации учебного процесса**

Для реализации данной программы используются разнообразные типы уроков, формы и виды работ, а также средства обучения и технологии.

**Уроки:** традиционные (ознакомления с новым материалом; систематизации и обобщению изученного материала), урок – игра, урок-путешествие.

**Формы работы на уроке**: индивидуальная работа, групповая работа и фронтальная работа с индивидуальным и дифференцированным подходом.

**Методы обучения**: словесные, наглядные, практические.

**Технологии обучения**: здоровье- сберегающие, игровые, информационно-коммуникационные.

**Система оценки достижения планируемых результатов обучения**

*Текущая* аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения рабочей программы (или СИПР). *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения рабочей программы (или СИПР). Контроль (диагностика) проводится вводный (в начале года), промежуточный (в середине года) и итоговый (в конце года).

Основой оценки достижений обучающегося служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа представлены в портфолио обучающегося и отражаются в СИПР.

## III Описание места предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Адаптивная физическая культура» 1Б( 2) класс отводится 99 часов в год (3часа в неделю) .

## IV Планируемые результаты освоения программы

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП варианта является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с физическими и психическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение социальных контактов и жизненного опыта. Основные направления:

**Личностные и предметные результаты.**

**- *личностные,*** включают сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества:

- Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу);
- Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
- Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
- Владение правилами поведения в учебной ситуации;
- Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
- Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;
- Владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования.

**- *предметные***, включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и его применению:

## V Содержание учебного предмета 1Б (2) класс:

### Восприятие собственного тела

- *Восприятие тактильных раздражителей:* плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами;
- *Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей:* формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя); формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности и др.;

- *Восприятие тела как единого целого:* развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека; контакт всего тела с телом другого человека; развитие ощущений во время закапывания в песок, листву, шарики, фасоль;
- *Восприятие различных частей тела:* восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки -тело, ноги- тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей.
- *Развитие сенсомоторной координации:* развитие акустически-моторной координации (поворот головы к звучащему предмету; поворот корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами);

**- *личностные,*** включающие сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества:

19. Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу, как «Я»);
20. Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
21. Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
22. Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;
23. Владение правилами поведения в учебной ситуации;
24. Уважительное отношение к окружающим: взрослым, детям;
25. Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
26. Владение навыками сотрудничества со взрослыми и детьми в разных социальных ситуациях доступным образом;
27. Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации.

**- *предметные*,** включающие освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и его применению.

## VI Тематический план 1Б (2) класс

| **№ п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Всего часов** | **Контрольно-оценочные средства** |
|---|---|---|---|
| 1. | **Восприятие собственного тела** | **25** | **3** |
| 2. | **Обучение двигательным действиям** | **29** | **3** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. | **Развитие физических способностей** | **31** | **3** |
| 4. | **Развитие функции руки** | **14** | **3** |
| | **Итого: 99 часов в год** | **99** | |

В связи с особенностями развития обучающихся данного класса программный материал по данному учебному курсу был перераспределен в соответствии с потребностями и возможностями обучащихся. На раздел «Развитие физических способностей» отведено наибольшее количество часов (31)

## Учебно-методическое обеспечение

1.Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями

Санкт –Петербург 2014г Андреева И.Н., Покровская И.А.

2.Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год.

## VI Материально-техническое обеспечение

- Д*идактический материал*: изображения (картинки, фото,);
- С*портивный инвентарь:* гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, природный материал и т.д.
- Оборудование: м*ебель:* стулья, стол.
- Средства ТСО.

**Приложение 1. Календарно- тематическое планирование 1Б (2ГОД)**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"1Б(2)**

| № п/п | Тема урока | Планируемые результаты обучения | | Дата | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Освоение предметных знаний на каждый урок** | **БУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные) по разделам** | По плану | По факту |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 1 | Знакомство с мячами | Восприятие пассивных прикосновений: прикосновения руками (поглаживание, давление, похлопывание, нажимание, массирование); прикосновение к мячам, различными по размеру, материалу; вибрация; тактильная стимуляция ладони), прокатывание мячей (учителю, друг другу). | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У | 01.09 | 01.09 |
| 2 | Упражнения с массажным мячом | | | 02.09 | 02.09 |
| 3 | Игра «Рука всё помнит» | | | 06.09 | 06.09 |
| 4 | Игры с малыми мячами | | | 08.09 | 08.09 |
| 5 | Прокатывание мяча учителю | | | 09.09 | 09.09 |
| 6 | Прыжки на фитболе | | | 13.09 | 13.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 7 | Повороты головы направо и налево | Развитие внимания, координации движений.<br>Развитие умения поворачивать голову направо-налево, выполнять наклоны головой в разные стороны. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | 15.09 | 15.09 |
| 8 | Повороты туловища | | | 16.09 | 16.09 |
| 9 | Упражнение сижу-стою | Развитие умения выполнять упражнения из различных исходных положений, умение наклонять туловище вперед, в стороны. | | 20.09 | 20.09 |
| 10 | Упражнение стою-лежу | | | 22.09 | 22.09 |
| 11 | Упражнение «Дровосек» | | | 23.09 | 23.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Упражнение «Маятник» | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 27.09 | 27.09 |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 13 | Повторяй за мной | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов. Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры | 29.09 | 29.09 |
| 14 | Ходьба с предметами | | | 30.09 | 30.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 | Донеси мяч | | действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 04.10 | 04.10 |
| 16 | Стойка на двух ногах | | | 06.10 | 06.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| **Развитие функции руки** | | | | | |
| 17 | Стойка на одной ноге | Развитие внимания<br>Тренировка кистей рук*:* сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия.<br>Развитие произвольных движений рук по подражанию и/или словесной инструкции.<br>Произвольная регуляция силы мышечного тонуса рук. Умение узнавать предметы на основе зрительного восприятия.<br>Развитие внимания, точности движения, умения поймать, бросить мяч, прокатить мяч по полу, в ладонях | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 07.10 | 07.10 |
| 18 | Ходьба по гимнастической скамейке | | | 11.10 | 11.10 |
| 19 | Раз ладошка, два ладошка | | | 13.10 | 13.10 |
| 20 | Игры с пальчиками | | | 14.10 | 14.10 |
| 21 | Возьми мяч | | | 18.10 | 18.10 |
| 22 | Брось мяч | | | 20.10 | 20.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| 23 | Игры с флажками | | | 21.10 | 21.10 |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 24 | Игры с лентами | Развитие умения сгибать и разгибать пальцы.<br>Развитие умения вращения головой.<br>Умение выполнять упражнения лежа, сидя, стоя, наклонять наклоны туловища. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; | 25.10 | 25.10 |
| 25 | Игры с мячами | | | 27.10 | 27.10 |
| 26 | Возьми мяч | | | 28.10 | 28.10 |
| 27 | Возьми палку | | | 08.11 | 08.11 |
| 28 | Возьми обруч | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 29 | Броски мяча в цель | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику | 10.11 | 10.11 |
| 30 | Поймай мяч | | | 11.11 | 11.11 |
| 31 | Сгибание и разгибание пальцев | | | 15.11 | 15.11 |
| 32 | Колобок | | | 17.11 | 17.11 |
| 33 | Упражнения лёжа | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 34 | Сгибание – разгибание рук, ног | Развитие умения сгибать и разгибать пальцы.<br>Развитие умения вращения головой.<br>Умение выполнять упражнения лежа, сидя, стоя, наклонять наклоны туловища.<br>Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов.<br>Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге, наклонять туловище вперед не сгибая колени.<br>Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая координация. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное: | 18.11 | 18.11 |
| 35 | Отведение руки в положение лежа на спине. | | | 22.11 | 22.11 |
| 36 | Ходьба на лыжах по ковру | | | 24.11 | 24.11 |
| 37 | Ползание через препятствие (подлезние, перелезание) | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 38 | Подними ногу | | формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Развитие функции руки** | | | | | |
| 39 | Наклоны вперёд, назад | Развитие умения прокатить мяч, санки по полу, пройтись по скамейке, пройти через препятствия, по дорожкам, повторить за учителем, дотянуться до предмета или мяча.<br><br>Действия в одном направлении: хлопки, постукивания обеими руками. Тренировка кистей рук: сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями.<br>Развитие внимания<br>Развитие умения повторять за учителем. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно | 25.11 | 25.11 |
| 40 | Ходьба по сенсорной дорожке | | | 29.11 | 29.11 |
| 41 | Противопоставление пальцев рук | | | 01.12 | 01.12 |
| 42 | Пальчиковая гимнастика | | | 02.12 | 02.12 |
| 43 | Двигательная гимнастика | | | 06.12 | 06.12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 44 | «Кулачки» | Тренировка кистей рук*:* сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями. | | 08.12 | 08.12 |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 45 | Игры с лентами | Умение ходить, медленно бегать вокруг зала, уметь играть с мячами, ходить на носках и по гимнастической скамейке.<br>Развитие внимания.<br>Развитие умения бросить и поймать мяч, прыгать на двух ногах на месте, кататься на фитболе, уметь передать мяч другому. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У | 09.12 | 09.12 |
| 46 | Игры с мячами | | | 13.12 | 13.12 |
| 47 | Катание на фитболе | | | 15.12 | 15.12 |
| 48 | Прыжки на фитболе | | | 16.12 | 16.12 |
| 49 | Прыжки на месте | | | 20.12 | 20.12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Развитие умения выполнять упражнения с предметами и без них, повторять задания за учителем. | меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | | |
| 50 | Игры с мячами | | | 22.12 | 22.12 |
| 51 | Прыжки через гимнастическую палку | | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 52 | Игра в кубики | Развитие и умение играть играть с кубиками. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать | 23.12 | 23.12 |
| 53 | Игры с гимнастическими | Умение повторить за учителем | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | лентами | | выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | | |
| 54 | Игры с мягкими модулями | Развитие умения играть с мячами, с кубиками, с мягкими модулями. | | 27.12 | 27.12 |
| 55 | Дыхательная гимнастика | Усиление глубины вдоха в сочетании с движением. | | 12.01 | 12.01 |
| 56 | Повороты туловища | Уметь поварачиваться налево- направо. Выполнять наклоны , уметь приседать. | | 13.01 | 13.01 |
| 57 | Поворот в правую сторону на 45 градусов сидя на стуле, скамейке. | | | 17.01 | 17.01 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | друга | | |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 58 | Прокатывание мяча | Умение повторять за учителем, развитие внимания, координация движения | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | 19.01 | 19.01 |
| 59 | Прокатывание санок по полу | Умение повторять за учителем, развитие внимания, координация движения | | 20.01 | 20.01 |
| 60 | Пройди по скамейке | Развитие умения ходить по гимнастической скамейке, преодоление своего страха, поворачиваться налево-направо. | | 24.01 | 24.01 |
| 61 | Проползи по скамейке | Координация движения, ориентироваться в пространстве по слуху. | | 26.01 | 26.01 |
| 62 | Ходьба через препятствия | Развитие внимания. Ориентироваться в пространстве. | | 27.01 | 27.01 |
| 63 | Ходьба по прямой линии | Развитие равновесия точности движения. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 31.01 | 31.01 |
| 64 | Ходьба по кругу | Согласованность коллективных действий дифференцировка понятий большой- маленький, вправо-влево. | | 02.02 | 02.02 |
| 65 | Ходьба змейкой | Оринтироваться в пространстве, координация движений. | | 03.02 | 03.02 |
| 66 | Ходьба по дорожкам | Развитие равновесия точности движения. | | 14.02 | 14.02 |
| 67 | Повторяй за мной | Умение повторить за учителем | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение | 16.02 | 16.02 |
| 68 | Дотянись до мяча | Развитие умения выполнять упражнения с предметами и без | | 17.02 | 17.02 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | них, повторять задания за учителем. | поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| **Развитие функции руки.** | | | | | |
| 69 | Круговые движения кистью | Тренировка кистей рук: сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного действия. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с | 21.02 | 21.02 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>: | | |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 70 | Наклоны и повороты головы в разных плоскостях | Выпонять наклоны, уметь приседать. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику | 24.02 | 24.02 |
| 71 | Лазание по гимнастической стенке вверх( вниз ,в сторону) | Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног. | | 28.02 | 28.02 |
| 72 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Лазание по стенке через препятствия вправо (влево) | Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия<br><br>. | | 02.03 | 02.03 |
| 73 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Преодоление препятствий с | Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия. | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | лазанием. | | упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 74 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Вис на стенке. | Ориентироваться в пространстве, координация звеньев тела. Умение управлять своим телом. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | 07.03 | 07.03 |
| 75 | Повороты в разные | Ориентироваться в пространстве, координация звеньев тела. | Регулятивное: принимать | 09.03 | 09.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | стороны. ОРУ в движении. Перелезание через препятствия. Подлезание на животе. | Умение управлять своим телом. | и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | упражнений | | |
| 76 | Игра с предметами | Уметь играть с предметами. | | 10.03 | 10.03 |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 77 | Упражнения с большими мячами (волейбольный, баскетбольный) | Уметь прилагать усилия, точность направления . Дифференцировка усилия и расстояния. Уметь держать большие мячи в руках. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | 14.03 | 14.03 |
| 78 | Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя. | Координация и точность движения, направления движения. | | 16.03 | 16.03 |
| 79 | Катание мяча вдоль гимнастической скамейки. | Точность направления и усилия. | | 17.03 | 17.03 |
| 80 | Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. | Быстро переключить зрение, координация движений рук, точность направления и усилия. | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 21.03 | 21.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 81 | Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол. | Быстро переключить зрение, координация движений рук, точность направления и усилия. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | 23.03 | 23.03 |
| 82 | Бросок мяча в стену и ловля его. | Координация движений рук. Уметь ориентироваться в пространстве, равновесие, распределения внимания | | 24.03 | 24.03 |
| 83 | Наклоны туловища вперед , вправо, влево. | Развитие умения выполнять упражнения в различных исходных положений, умение наклонять туловища вперед, вправо, влево | | 04.04 | 04.04 |
| 84 | Игры с мягкими модулями | Развитие умения играть с мячами, с кубиками, мягкими модулями | | 06.04 | 06.04 |
| 85 | Броски мяча в цель | Координация движения | Коммуникативное: формирование навыков | 07.04 | 07.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 86 | Упражнение «Дровосек» | Расстянуть мышцы спины, выполнять упражнение ритмично | работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 11.04 | 11.04 |
| 87 | Упражнение «Лягушка» | Развитие умения бросить и поймать мяч, прыгат на двух ногах на месте, кататься на фитболе, уметь передать мяч другому. | | 13.04 | 13.04 |
| 88 | Упражнения на фитболе | | | 14.04 | 14.04 |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 89 | Ходьба по дорожке( с различными предметами, переступая предметы) | Р | | 18.04 | 18.04 |
| 90 | Ходьба по кругу | Развитие равновесия точности движения.<br>Быстро переключится с одного действия на другое.<br>Развитие внимание, двигательная память ,ходить на носках.<br>Ориентироваться в пространстве | | 20.04 | 20.04 |
| 91 | Ходьба по дощечкам ( «кочкам) | | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры | 21.04 | 21.04 |
| 92 | Ходьба (по ограниченной | | | 25.04 | 25.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | поверхности; с огибанием препятствий, остановками по сигналу | | действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное : формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| 93 | Ходьба спиной вперед, со сменой скорости, перешагивание | | | 27.04 | 27.04 |
| 94 | Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед на двух ногах, на одной ноге, спрыгивание с небольшой высоты. | Уметь отталкиваться одной ногой, двумя. Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве. | | 28.04 | 28.04 |
| 95 | Бег( по прямой, по диагонали, по кругу, | Усвоение темпа и ритма движений, развитие. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную | 02.05 | 02.05 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | с остановками) | Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания. | задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 96 | Езда на велосипеде | | | 04.05 | 04.05 |
| 97 | Бросание мяча взрослому | | | 05.05 | 05.05 |
| 98 | Бросок мяча в корзину в цель | Координация движения рук и ног. | | 11.05 | 11.05 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 99 | Бросок в ворота | | | 12.05 | 12.05 |

**Всего: 99 часов**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2 КИМ (контрольно-измерительный материал)

## Критерии оценки диагностических параметров

| Балл | Уровень | Комментарии |
|---|---|---|
| 1 | a | Навык или умение отсутствует. Ребенок никаким образом не принимает участие в действии, выполняемом взрослым. |
| 2 | a | Пассивное участие. Действие выполняется взрослым. Ребенок позволяет что-либо делать с ним, подстраиваясь под действие взрослого. |
| 3 | b | Навык или умение проявляется при максимальной (значительной) поддержке со стороны взрослого |
| | c | Навык или умение проявляется при максимальной ( значительной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |
| 4 | b | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого |
| | c | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого +с использованием ТСР |
| 5 | b | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого. |
| | c | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |

## Форма контроля

| № | Класс | Методическое пособие |
|---|---|---|
| 1. | 1Б(2) | Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями Санкт –Петербург 2014г |
| | | Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год. |

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 4»

| «Рассмотрено» | «Принято» | «Утверждаю» |
|---|---|---|
| МО учителей | Педагогическим советом | Директор КГКОУ ШИ 4 Ю.Г. Жабецкая |
| Протокол № 4 от 20.05.2022 г. | Протокол № 9 от 13.06.2022 г. | Приказ № 250 от 13.06.2022 г. |

# Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год

**Этапы обучения: I-ЭТАП** 1-4 классы

**Предмет:** Адаптивная физическая культура
**Форма обучения:** очная
**Классы/обучающийся:** 1В(2)
**Программа обучения:** адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**Учитель:** Воробьева Ольга Сергеевна, высшая категория.

**г. Хабаровск 2022 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

VIII. Пояснительная записка _____3
IX. Общая характеристика учебного предмета _____4
X. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане_____7
XI. Личностные и предметные результаты_____7
XII. Содержание учебного предмета _____8
XIII. Тематическое планирование по предмету _____9
XIV. Описание материального -технического обеспечения _____10
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____11
Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____31
Приложение 3. Лист корректировки_____

## I Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по адаптивной физической культуре разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными актами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (для I дополнительных и I классов образовательных учреждений);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115;
- Письмом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Уставом КГКОУ «Школа- интернат №4»;

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» учебной области «Физическая культура» реализуется в рамках АООП образования обучающихся с умеренной ,тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант).

Данная программа разработана для обучающихся 1-4 классов.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основании программы для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью по редакцией Л.Б .Баряевой ,Н.Н. Яковлевой.

У обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями

развития недостаточно развита перцептивная ( сенсорная) сфера, вследствие чего они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У них отмечается скованность, неполный оббьем движений,нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и двигательной координации. На уроках они быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабы. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него.

## Цель и задачи программы

***Целью программы*** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

***Задачи:***

**-** освоение системы знаний, необходимых для сознательного формирования двигательных умений и навыков и использования их в повседневной жизни, повышения двигательной активности;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

- формирование игровой деятельности, двигательных умений как прикладного характера, так и дифференцированных движений;

- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, пространственной ориентировки в процессе АФВ;

- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы;

- формирование представлений о приемах самоконтроля, саморегуляции поведения в процессе занятий физическими упражнениями и др;

- оптимальное (по возможности) развитие физических качеств;

- развитие устойчивости к раздражение вестибулярного аппарата, развитие чувства темпа , ритма движений;

- развитие способности к самостоятельному передвижению;

- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

- укрепление и сохранение «остаточного» здоровья;

- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;

- исключение стрессовых ситуаций в процессе АФВ;

- воспитание чувства уверенности в себе, в своих силах и возможностях;

- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;

- воспитание настойчивости, смелости, волевых качеств и навыков осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;

- формирование самостоятельности в учении и использовании сформированных двигательных умений и навыков в повседневной деятельности;

- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие;

- развивать гражданственность и национальное самосознание обучающихся ;

- физическое развитие обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни методическое обеспечение функционирования системы гражданского и патриотического воспитания.

## II Общая характеристика учебного предмета.

1. *Восприятие и реагирование на базальные раздражители*:

- Умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

19. *Сохранение жизненно важных функций организма* (дыхание, сердечно - сосудистая системы, подвижность в суставах и др.).
20. *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела*:
    - контроль положения головы,
    - контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,
    - освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,
    - передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств,
    - передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств.

*21. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.*

*22. Демонстрация физических качеств*:

- силовые способности, выносливость, гибкость;
- способность к статическому и динамическому равновесию;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

*23. Мелкая и общая моторика:*

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

*24. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.*

**Программа формирования базовых учебных действий**

Программа направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Программа БУД включает:

- Подготовка ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию индивидуально с педагогом (специалистом).
- Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
- Формирование учебного поведения.
- Формирование умения выполнять задание.

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

**Инструментарий учителя:**

- Рабочая программа

- Предметно-развивающая образовательная среда, организованная с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (дидактический, иллюстрационный, литературный материал)

**Условия реализации программы**

**Виды и формы организации учебного процесса**

Для реализации данной программы используются разнообразные типы уроков, формы и виды работ, а также средства обучения и технологии.

**Уроки:** традиционные (ознакомления с новым материалом; систематизации и обобщению изученного материала), урок – игра, урок-путешествие.

**Формы работы на уроке**: индивидуальная работа, групповая работа и фронтальная работа с индивидуальным и дифференцированным подходом.

**Методы обучения**: словесные, наглядные, практические.

**Технологии обучения**: здоровье- сберегающие, игровые, информационно-коммуникационные.

**Система оценки достижения планируемых результатов обучения**

*Текущая* аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения рабочей программы (или СИПР). *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения рабочей программы (или СИПР). Контроль (диагностика) проводится вводный (в начале года), промежуточный (в середине года) и итоговый (в конце года).

Основой оценки достижений обучающегося служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа представлены в портфолио обучающегося и отражаются в СИПР.

## III Описание места предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Адаптивная физическая культура» 1В (2) класс отводится 99 часов в год (3часа в неделю) .

## IV Планируемые результаты освоения программы

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП варианта является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с физическими и психическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение социальных контактов и жизненного опыта. Основные направления:

**Личностные и предметные результаты.**

- ***личностные,*** включают сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества:

- Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу);
- Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
- Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
- Владение правилами поведения в учебной ситуации;
- Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
- Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;
- Владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования.

- ***предметные***, включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и его применению:

## V Содержание учебного предмета 1В(2) класс:

### Восприятие собственного тела

- *Восприятие тактильных раздражителей:* плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами;
- *Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей:* формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя); формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности и др.;

- *Восприятие тела как единого целого:* развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека; контакт всего тела с телом другого человека; развитие ощущений во время закапывания в песок, листву, шарики, фасоль;
- *Восприятие различных частей тела:* восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки -тело, ноги- тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей.
- *Развитие сенсомоторной координации:* развитие акустически-моторной координации (поворот головы к звучащему предмету; поворот корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами);

**- *личностные,*** включающие сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества:

28. Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу, как «Я»);
29. Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
30. Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
31. Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;
32. Владение правилами поведения в учебной ситуации;
33. Уважительное отношение к окружающим: взрослым, детям;
34. Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
35. Владение навыками сотрудничества со взрослыми и детьми в разных социальных ситуациях доступным образом;
36. Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации.

**- *предметные*,** включающие освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и его применению.

## VI Тематический план 1В(2) класс

| **№ п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Всего часов** | **Контрольно-оценочные средства** |
|---|---|---|---|
| 1. | **Восприятие собственного тела** | **25** | **3** |
| 2. | **Обучение двигательным действиям** | **29** | **3** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. | **Развитие физических способностей** | **31** | **3** |
| 4. | **Развитие функции руки** | **14** | **3** |
| | **Итого: 99 часов в год** | **99** | |

В связи с особенностями развития обучающихся данного класса программный материал по данному учебному курсу был перераспределен в соответствии с потребностями и возможностями учащихся. На раздел «Развитие физических способностей» отведено наибольшее количество часов (31)

## Учебно-методическое обеспечение

1.Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями

Санкт –Петербург 2014г Андреева И.Н., Покровская И.А.

2.Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год.

## VI Материально-техническое обеспечение

- Д*идактический материал*: изображения (картинки, фото,);
- С*портивный инвентарь:* гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, природный материал и т.д.
- Оборудование: м*ебель:* стулья, стол.
- Средства ТСО.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1В (2) класс**

**Календарно- тематическое планирование по учебному предмету АФК 1В(2)**

| № п/п | Тема урока | Планируемые результаты обучения | | Дата | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Освоение предметных знаний на каждый урок** | **БУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные) по разделам** | По плану | По факту |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 1 | Знакомство с мячами | Восприятие пассивных прикосновений: прикосновения руками (поглаживание, давление, похлопывание, нажимание, массирование); прикосновение к мячам, различными по размеру, материалу; вибрация; тактильная стимуляция ладони), прокатывание мячей (учителю, друг другу). | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 01.09 | 01.09 |
| 2 | Упражнения с массажным мячом | | | 02.09 | 02.09 |
| 3 | Игра «Рука всё помнит» | | | 06.09 | 06.09 |
| 4 | Игры с малыми мячами | | | 08.09 | 08.09 |
| 5 | Прокатывание мяча учителю | | | 09.09 | 09.09 |
| 6 | Прыжки на фитболе | | | 13.09 | 13.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 7 | Повороты головы направо и налево | Развитие внимания, координации движений. Развитие умения поворачивать голову направо-налево, выполнять наклоны головой в разные стороны. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 15.09 | 15.09 |
| 8 | Повороты туловища | | | 16.09 | 16.09 |
| 9 | Упражнение сижу-стою | Развитие умения выполнять упражнения из различных исходных положений, умение наклонять туловище вперед, в стороны. | | 20.09 | 20.09 |
| 10 | Упражнение стою-лежу | | | 22.09 | 22.09 |
| 11 | Упражнение «Дровосек» | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; | 23.09 | 23.09 |
| 12 | Упражнение «Маятник» | | | 27.09 | 27.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 13 | Повторяй за мной | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов. Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение | 29.09 | 29.09 |
| 14 | Ходьба с предметами | | | 30.09 | 30.09 |
| 15 | Донеси мяч | | | 04.10 | 04.10 |
| 16 | Стойка на двух ногах | | | 06.10 | 06.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Развитие функции руки** | | | | | |
| 17 | Стойка на одной ноге | Развитие внимания<br>Тренировка кистей рук*:* сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия.<br>Развитие произвольных движений рук по подражанию и/или словесной инструкции.<br>Произвольная регуляция силы мышечного тонуса рук. Умение узнавать предметы на основе зрительного восприятия.<br>Развитие внимания, точности движения, умения поймать, бросить мяч, прокатить мяч по полу, в ладонях | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; | 07.10 | 07.10 |
| 18 | Ходьба по гимнастической скамейке | | | 11.10 | 11.10 |
| 19 | Раз ладошка, два ладошка | | | 13.10 | 13.10 |
| 20 | Игры с пальчиками | | | 14.10 | 14.10 |
| 21 | Возьми мяч | | | 18.10 | 18.10 |
| 22 | Брось мяч | | | 20.10 | 20.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| 23 | Игры с флажками | | | 21.10 | 21.10 |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 24 | Игры с лентами | Развитие умения сгибать и разгибать пальцы.<br>Развитие умения вращения головой.<br>Умение выполнять упражнения лежа, сидя, стоя, наклонять наклоны туловища. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, | 25.10 | 25.10 |
| 25 | Игры с мячами | | | 27.10 | 27.10 |
| 26 | Возьми мяч | | | 28.10 | 28.10 |
| 27 | Возьми палку | | | 08.11 | 08.11 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 28 | Возьми обруч | | оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 29 | Броски мяча в цель | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно | 10.11 | 10.11 |
| 30 | Поймай мяч | | | 11.11 | 11.11 |
| 31 | Сгибание и разгибание пальцев | | | 15.11 | 15.11 |
| 32 | Колобок | | | 17.11 | 17.11 |
| 33 | Упражнения лёжа | | | 18.11 | 18.11 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 34 | Сгибание – разгибание рук, ног | Развитие умения сгибать и разгибать пальцы.<br>Развитие умения вращения головой.<br>Умение выполнять упражнения лежа, сидя, стоя, наклонять наклоны туловища.<br>Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов.<br>Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге, наклонять туловище вперед не сгибая колени.<br>Координация движений рук, произвольная регуляция | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 22.11 | 22.11 |
| 35 | Отведение руки в положение лежа на спине. | | | 24.11 | 24.11 |
| 36 | Ходьба на лыжах по ковру | | | 25.11 | 25.11 |
| 37 | Ползание через | | | 29.11 | 29.11 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | препятствие (подлезние, перелезание) | моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая координация. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 38 | Подними ногу | | | 01.12 | 01.12 |
| **Развитие функции руки** | | | | | |
| 39 | Наклоны вперёд, назад | Развитие умения прокатить мяч, санки по полу, пройтись по скамейке, пройти через препятствия, по дорожкам, повторить за учителем, дотянуться до предмета или мяча.<br><br>Действия в одном направлении: хлопки, постукивания обеими руками. Тренировка кистей рук: сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями.<br>Развитие внимания<br>Развитие умения повторять за учителем. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику | 02.12 | 02.12 |
| 40 | Ходьба по сенсорной дорожке | | | 06.12 | 06.12 |
| 41 | Противопоставление пальцев рук | | | 08.12 | 08.12 |
| 42 | Пальчиковая гимнастика | | | 09.12 | 09.12 |
| 43 | Двигательная гимнастика | | | 13.12 | 13.12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | упражнений<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 44 | «Кулачки» | Тренировка кистей рук*:* сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями. | | 15.12 | 15.12 |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 45 | Игры с лентами | Умение ходить, медленно бегать вокруг зала, уметь играть с мячами, ходить на носках и по гимнастической скамейке.<br>Развитие внимания.<br>Развитие умения бросить и поймать мяч, прыгать на двух ногах на месте, кататься на фитболе, уметь передать мяч другому.<br>Развитие умения выполнять упражнения с предметами и без них, повторять задания за учителем. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Познавательное: | 16.12 | 16.12 |
| 46 | Игры с мячами | | | 20.12 | 20.12 |
| 47 | Катание на фитболе | | | 22.12 | 22.12 |
| 48 | Прыжки на фитболе | | | 23.12 | 23.12 |
| 49 | Прыжки на месте | | | 27.12 | 27.12 |
| 50 | Игры с мячами | | | 12.01 | 12.01 |
| 51 | Прыжки через | | | 13.01 | 13.01 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | гимнастическую палку | | обьяснить для чего нужно занятие, выполнение 17.01поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 52 | Игра в кубики | Развитие и умение играть играть с кубиками. | Регулятивное<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 17.01 | 17.01 |
| 53 | Игры с гимнастическими лентами | Умение повторить за учителем | | 19.01 | 19.01 |
| 54 | Игры с мягкими модулями | Развитие умения играть с мячами, с кубиками, с мягкими модулями. | | 20.01 | 20.01 |
| 55 | Дыхательная | Усиление глубины вдоха в сочетании с движением. | | 24.01 | 24.01 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | гимнастика | | | | |
| 56 | Повороты туловища | Уметь поварачиваться налево- направо. Выполнять наклоны , уметь приседать. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 26.01 | 26.01 |
| 57 | Поворот в правую сторону на 45 градусов сидя на стуле, скамейке. | | | 27.01 | 27.01 |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 58 | Прокатывание мяча | Умение повторять за учителем, развитие внимания, координация движения | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 31.01 | 31.01 |
| 59 | Прокатывание санок по полу | Умение повторять за учителем, развитие внимания, координация движения | | 02.02 | 02.02 |
| 60 | Пройди по скамейке | Развитие умения ходить по гимнастической скамейке, преодоление своего страха, поворачиваться налево-направо. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; | 03.02 | 03.02 |
| 61 | Проползи по | Координация движения, ориентироваться в пространстве по | | 14.02 | 14.02 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | скамейке | слуху. | сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| 62 | Ходьба через препятствия | Развитие внимания. Ориентироваться в пространстве. | | 16.02 | 16.02 |
| 63 | Ходьба по прямой линии | Развитие равновесия точности движения. | | 17.02 | 17.02 |
| 64 | Ходьба по кругу | Согласованность коллективных действий дифференцировка понятий большой- маленький, вправо-влево. | | 21.02 | 21.02 |
| 65 | Ходьба змейкой | Оринтироваться в пространстве, координация движений. | | 24.02 | 24.02 |
| 66 | Ходьба по дорожкам | Развитие равновесия точности движения. | | 28.02 | 28.02 |
| 67 | Повторяй за мной | Умение повторить за учителем | | 02.03 | 02.03 |
| 68 | Дотянись до мяча | Развитие умения выполнять упражнения с предметами и без них, повторять задания за учителем. | | 03.03 | 03.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| **Развитие функции руки.** | | | | | |
| 69 | Круговые движения кистью | Тренировка кистей рук: сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного действия. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 07.03 | 07.03 |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 70 | Наклоны и повороты головы в разных плоскостях | Выпонять наклоны, уметь приседать. | Регулятивное<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: | 09.03 | 09.03 |
| 71 | Лазание по гимнастической стенке вверх( вниз ,в сторону) | Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног. | | 10.03 | 10.03 |
| 72 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Лазание по стенке | Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия | | 14.03 | 14.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | через препятствия вправо (влево) | . | формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 73 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Преодоление препятствий с лазанием. | Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия. | | 16.03 | 16.03 |
| 74 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Вис на стенке. | Ориентироваться в пространстве, координация звеньев тела. Умение управлять своим телом. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 17.03 | 17.03 |
| 75 | Повороты в разные стороны. ОРУ в движении. Перелезание через препятствия. Подлезание на животе. | Ориентироваться в пространстве, координация звеньев тела. Умение управлять своим телом. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 21.03 | 21.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br>: | | |
| 76 | Игра с предметами | Уметь играть с предметами. | | 23.03 | 23.03 |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 77 | Упражнения с большими мячами (волейбольный, баскетбольный) | Уметь прилагать усилия, точность направления . Дифференцировка усилия и расстояния. Уметь держать большие мячи в руках. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с | 24.03 | 24.03 |
| 78 | Перекатывание мяча | Координация и точность движения, направления движения. | | 04.04 | 04.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | партнеру напротив в положении сидя. | | поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | | |
| 79 | Катание мяча вдоль гимнастической скамейки. | Точность направления и усилия. | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 06.04 | 06.04 |
| 80 | Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. | Быстро переключить зрение, координация движений рук, точность направления и усилия. | | 07.04 | 07.04 |
| 81 | Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол. | Быстро переключить зрение, координация движений рук, точность направления и усилия. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, | 11.04 | 11.04 |
| 82 | Бросок мяча в стену | Координация движений рук. Уметь ориентироваться в | | 13.04 | 13.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | и ловля его. | пространстве, равновесие, распределения внимания | оценивать правильность выполнения действия | | |
| 83 | Наклоны туловища вперед , вправо, влево. | Развитие умения выполнять упражнения в различных исходных положений, умение наклонять туловища вперед, вправо, влево | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 14.04 | 14.04 |
| 84 | Игры с мягкими модулями | Развитие умения играть с мячами, с кубиками, мягкими модулями | | 18.04 | 18.04 |
| 85 | Броски мяча в цель | Координация движения | | 20.04 | 20.04 |
| 86 | Упражнение «Дровосек» | Расстянуть мышцы спины, выполнять упражнение ритмично | | 21.04 | 21.04 |
| 87 | Упражнение «Лягушка» | Развитие умения бросить и поймать мяч, прыгат на двух ногах на месте, кататься на фитболе, уметь передать мяч другому. | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 25.04 | 25.04 |
| 88 | Упражнения на фитболе | | | 27.04 | 27.04 |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 89 | Ходьба по дорожке( с различными предметами, | Р | | 28.04 | 28.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | переступая предметы) | | | | |
| 90 | Ходьба по кругу | Развитие равновесия точности движения.<br><br>Быстро переключится с одного действия на другое.<br><br>Развитие внимание, двигательная память ,ходить на носках.<br><br>Ориентироваться в пространстве<br><br>Уметь отталкиваться одной ногой, двумя. Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве. | | 02.05 | |
| 91 | Ходьба по дощечкам ( «кочкам) | | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, | 04.05 | |
| 92 | Ходьба (по ограниченной поверхности; с огибанием препятствий, остановками по сигналу | | | 05.05 | |
| 93 | Ходьба спиной вперед, со сменой скорости, перешагивание | | | 11.05 | |
| 94 | Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед на двух ногах, на одной ноге, спрыгивание с небольшой высоты. | | | 12.05 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | уметь показать технику упражнений | | |
| 95 | Бег( по прямой, по диагонали, по кругу, с остановками) | Усвоение темпа и ритма движений, развитие.<br><br>Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 16.05 | |
| 96 | Езда на велосипеде | | | 18.05 | |
| 97 | Бросание мяча взрослому | | | 19.05 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| 98 | Бросок мяча в корзину в цель | Координация движения рук и ног. | | 23.05 | |
| 99 | Бросок в ворота | | | 25.05 | |
| Всего: 99 часов | | | | | |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2 КИМ (контрольно-измерительный материал)

## Критерии оценки диагностических параметров

| Балл | Уровень | Комментарии |
|---|---|---|
| 1 | a | Навык или умение отсутствует. Ребенок никаким образом не принимает участие в действии, выполняемом взрослым. |
| 2 | a | Пассивное участие. Действие выполняется взрослым. Ребенок позволяет что-либо делать с ним, подстраиваясь под действие взрослого. |
| 3 | b | Навык или умение проявляется при максимальной (значительной) поддержке со стороны взрослого |
| | c | Навык или умение проявляется при максимальной ( значительной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |
| 4 | b | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого |
| | c | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого +с использованием ТСР |
| 5 | b | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого. |
| | c | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |

## Форма контроля

| № | Класс | Методическое пособие |
|---|---|---|
| 1. | 1В(2) | Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями Санкт –Петербург 2014г |
| | | Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год. |

| | | |
|---|---|---|
| | | |

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат № 4»

| «Рассмотрено» | «Принято» | «Утверждаю» |
|---|---|---|
| МО учителей | Педагогическим советом | Директор ХГКОУ ШИ 4 |
| | | Е.Г. Жабицкая |
| Протокол № 4 от 20.05.2022 г. | Протокол № 9 от 13.06.2022 г. | Приказ № 230 от 13.06.2022 г. |

# Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год

**Этапы обучения: I-ЭТАП** 1-4 классы

**Предмет:** Адаптивная физическая культура
**Форма обучения:** очная
**Классы/обучающийся:** 1Г(2)
**Программа обучения:** адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**Учитель:** Воробьева Ольга Сергеевна, высшая категория.

**г. Хабаровск 2022 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

XV. Пояснительная записка _____3
XVI. Общая характеристика учебного предмета _____4
XVII. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане_____7
XVIII. Личностные и предметные результаты_____7
XIX. Содержание учебного предмета _____8
XX. Тематическое планирование по предмету _____9
XXI. Описание материального -технического обеспечения _____10
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____11
Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____32
Приложение 3. Лист корректировки_____

## I Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по адаптивной физической культуре разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными актами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (для I дополнительных и I классов образовательных учреждений);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115;
- Письмом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Уставом КГКОУ «Школа- интернат №4»;

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» учебной области «Физическая культура» реализуется в рамках АООП образования обучающихся с умеренной ,тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант).

Данная программа разработана для обучающихся 1-4 классов.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основании программы для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью по редакцией Л.Б .Баряевой ,Н.Н. Яковлевой.

У обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития недостаточно развита перцептивная ( сенсорная) сфера, вследствие чего

они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У них отмечается скованность, неполный оббьем движений ,нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и двигательной координации. На уроках они быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабы. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него.

## Цель и задачи программы

***Целью программы*** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

***Задачи:***

**-** освоение системы знаний, необходимых для сознательного формирования двигательных умений и навыков и использования их в повседневной жизни, повышения двигательной активности;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

- формирование игровой деятельности, двигательных умений как прикладного характера, так и дифференцированных движений;

- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, пространственной ориентировки в процессе АФВ;

- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы;

- формирование представлений о приемах самоконтроля, саморегуляции поведения в процессе занятий физическими упражнениями и др;

- оптимальное (по возможности) развитие физических качеств;

- развитие устойчивости к раздражение вестибулярного аппарата, развитие чувства темпа , ритма движений;

- развитие способности к самостоятельному передвижению;

- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

- укрепление и сохранение «остаточного» здоровья;

- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;

- исключение стрессовых ситуаций в процессе АФВ;

- воспитание чувства уверенности в себе, в своих силах и возможностях;

- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;

- воспитание настойчивости, смелости, волевых качеств и навыков осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;

- формирование самостоятельности в учении и использовании сформированных двигательных умений и навыков в повседневной деятельности;

- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие;

- развивать гражданственность и национальное самосознание обучающихся ;

- физическое развитие обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни методическое обеспечение функционирования системы гражданского и патриотического воспитания.

## II Общая характеристика учебного предмета.

1. *Восприятие и реагирование на базальные раздражители*:

- Умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

25. *Сохранение жизненно важных функций организма* (дыхание, сердечно - сосудистая системы, подвижность в суставах и др.).
26. *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела*:

- контроль положения головы,
- контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,
- освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,
- передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств,

- передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств.

*27. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.*

*28. Демонстрация физических качеств*:

- силовые способности, выносливость, гибкость;
- способность к статическому и динамическому равновесию;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

*29. Мелкая и общая моторика:*

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

*30. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.*

**Программа формирования базовых учебных действий**

Программа направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Программа БУД включает:

- Подготовка ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию индивидуально с педагогом (специалистом).
- Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
- Формирование учебного поведения.
- Формирование умения выполнять задание.

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

**Инструментарий учителя:**

- Рабочая программа
- Предметно-развивающая образовательная среда, организованная с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (дидактический, иллюстрационный, литературный материал)

**Условия реализации программы**

**Виды и формы организации учебного процесса**

Для реализации данной программы используются разнообразные типы уроков, формы и виды работ, а также средства обучения и технологии.

**Уроки:** традиционные (ознакомления с новым материалом; систематизации и обобщению изученного материала), урок – игра, урок-путешествие.

**Формы работы на уроке**: индивидуальная работа, групповая работа и фронтальная работа с индивидуальным и дифференцированным подходом.

**Методы обучения**: словесные, наглядные, практические.

**Технологии обучения**: здоровье- сберегающие, игровые, информационно-коммуникационные.

**Система оценки достижения планируемых результатов обучения**

*Текущая* аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения рабочей программы (или СИПР). *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения рабочей программы (или СИПР). Контроль (диагностика) проводится вводный (в начале года), промежуточный (в середине года) и итоговый (в конце года).

Основой оценки достижений обучающегося служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа представлены в портфолио обучающегося и отражаются в СИПР.

## III Описание места предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Адаптивная физическая культура» 1Г (2) класс отводится 99 часов в год (3часа в неделю) .

## IV Планируемые результаты освоения программы

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП варианта является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с физическими и психическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение социальных контактов и жизненного опыта. Основные направления:

**Личностные и предметные результаты.**

**- *личностные,*** включают сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества:

- Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу);
- Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
- Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
- Владение правилами поведения в учебной ситуации;
- Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
- Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;
- Владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования.

**- *предметные***, включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и его применению:

## V Содержание учебного предмета 1Г(2) класс:

### Восприятие собственного тела

- *Восприятие тактильных раздражителей:* плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами;
- *Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей:* формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя); формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности и др.;

• *Восприятие тела как единого целого:* развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека; контакт всего тела с телом другого человека; развитие ощущений во время закапывания в песок, листву, шарики, фасоль;

• *Восприятие различных частей тела:* восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки -тело, ноги- тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей.

• *Развитие сенсомоторной координации:* развитие акустически-моторной координации (поворот головы к звучащему предмету; поворот корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами);

**- *личностные,*** включающие сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества:

37. Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу, как «Я»);
38. Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
39. Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
40. Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;
41. Владение правилами поведения в учебной ситуации;
42. Уважительное отношение к окружающим: взрослым, детям;
43. Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
44. Владение навыками сотрудничества со взрослыми и детьми в разных социальных ситуациях доступным образом;
45. Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации.

**- *предметные*,** включающие освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и его применению.

## VI Тематический план 1Г(2) класс

| № п/п | Наименование раздела и тем | Всего часов | Контрольно-оценочные средства |
|---|---|---|---|
| 1. | **Восприятие собственного тела** | **25** | **3** |
| 2. | **Обучение двигательным действиям** | **29** | **3** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. | **Развитие физических способностей** | **31** | **3** |
| 4. | **Развитие функции руки** | **14** | **3** |
| | **Итого: 99 часов в год** | **99** | |

В связи с особенностями развития обучащихся данного класса программный материал по данному учебному курсу был перераспределен в соответствии с потребностями и возможностями учащихся. На раздел «Развитие физических способностей» отведено наибольшее количество часов (31)

## Учебно-методическое обеспечение

1.Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями

Санкт –Петербург 2014г Андреева И.Н., Покровская И.А.

2.Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год.

## VI Материально-техническое обеспечение

- Д*идактический материал*: изображения (картинки, фото,);
- С*портивный инвентарь:* гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, природный материал и т.д.
- Оборудование: м*ебель:* стулья, стол.
- Средства ТСО.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1Г (2) класс**

**Календарно- тематическое планирование 1г**

| № п/п | Тема урока | Планируемые результаты обучения | | Дата | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Освоение предметных знаний на каждый урок** | **БУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные) по разделам** | По плану | По факту |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 1 | Знакомство с мячами | Восприятие пассивных прикосновений: прикосновения руками (поглаживание, давление, похлопывание, нажимание, массирование); прикосновение к мячам, различными по размеру, материалу; вибрация; тактильная стимуляция ладони), прокатывание мячей (учителю, друг другу). | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия. У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу | 01.09 | 01.09 |
| 2 | Упражнения с массажным мячом | | | 02.09 | 02.09 |
| 3 | Игра «Рука всё помнит» | | | 06.09 | 06.09 |
| 4 | Игры с малыми мячами | | | 07.09 | 07.09 |
| 5 | Прокатывание мяча учителю | | | 08.09 | 08.09 |
| 6 | Прыжки на фитболе | | | 09.09 | 09.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | | |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 7 | Повороты головы направо и налево | Развитие внимания, координации движений. Развитие умения поворачивать голову направо-налево, выполнять наклоны головой в разные стороны. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия. У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу | 13.09 | 13.09 |
| 8 | Повороты туловища | | | 14.09 | 14.09 |
| 9 | Упражнение сижу-стою | Развитие умения выполнять упражнения из различных исходных положений, умение наклонять туловище вперед, в стороны. | | 15.09 | 15.09 |
| 10 | Упражнение стою-лежу | | | 16.09 | 16.09 |
| 11 | Упражнение «Дровосек» | | | 20.09 | 20.09 |
| 12 | Упражнение «Маятник» | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять | 21.09 | 21.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 13 | Повторяй за мной | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов. Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия. У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно | 22.09 | 22.09 |
| 14 | Ходьба с предметами | | | 23.09 | 23.09 |
| 15 | Донеси мяч | | | 27.09 | 27.09 |
| 16 | Стойка на двух ногах | | | 28.09 | 28.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | | |
| **Развитие функции руки** | | | | | |
| 17 | Стойка на одной ноге | Развитие внимания<br>Тренировка кистей рук*:* сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия.<br>Развитие произвольных движений рук по подражанию и/или словесной инструкции.<br>Произвольная регуляция силы мышечного тонуса рук. Умение узнавать предметы на основе зрительного восприятия.<br>Развитие внимания, точности движения, умения поймать, бросить мяч, прокатить мяч по полу, в ладонях | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия. У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу | 29.09 | 29.09 |
| 18 | Ходьба по гимнастической скамейке | | | 30.09 | 30.09 |
| 19 | Раз ладошка, два ладошка | | | 04.10 | 04.10 |
| 20 | Игры с пальчиками | | | 05.10 | 05.10 |
| 21 | Возьми мяч | | | 06.10 | 06.10 |
| 22 | Брось мяч | | | 07.10 | 07.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| 23 | Игры с флажками | | | 11.10 | 11.10 |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 24 | Игры с лентами | Развитие умения сгибать и разгибать пальцы.<br>Развитие умения вращения головой.<br>Умение выполнять упражнения лежа, сидя, стоя, наклонять наклоны туловища. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, | 12.10 | 12.10 |
| 25 | Игры с мячами | | | 13.10 | 13.10 |
| 26 | Возьми мяч | | | 14.10 | 14.10 |
| 27 | Возьми палку | | | 18.10 | 18.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | оценивать правильность выполнения действия. У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | | |
| 28 | Возьми обруч | | | 19.10 | 19.10 |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 29 | Броски мяча в цель | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия. У меть осуществлять действия по образцу и | 20.10 | 20.10 |
| 30 | Поймай мяч | | | 21.10 | 21.10 |
| 31 | Сгибание и разгибание пальцев | | | 25.10 | 25.10 |
| 32 | Колобок | | | 26.10 | 26.10 |
| 33 | Упражнения лёжа | | | 27.10 | 27.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | заданному правилу<br><br>Познавательное:<br>обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное :<br>формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | | |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 34 | Сгибание – разгибание рук, ног | Развитие умения сгибать и разгибать пальцы.<br>Развитие умения вращения головой.<br>Умение выполнять упражнения лежа, сидя, стоя, наклонять наклоны туловища.<br>Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, | 28.10 | 28.10 |
| 35 | Отведение руки в положение лежа на спине. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 36 | Ходьба на лыжах по ковру | Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге, наклонять туловище вперед не сгибая колени. | оценивать правильность выполнения действия. У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу | 08.11 | 08.11 |
| 37 | Ползание через препятствие (подлезние, перелезание) | Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая координация. | | 09.11 | 09.11 |
| 38 | Подними ногу | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | 10.11 | 10.11 |
| **Развитие функции руки** | | | | | |
| 39 | Наклоны вперёд, назад | Развитие умения прокатить мяч, санки по полу, пройтись по скамейке, пройти через препятствия, по дорожкам, повторить за учителем, дотянуться до предмета или мяча. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия. У | 15.11 | 15.11 |
| 40 | Ходьба по сенсорной дорожке | | | 16.11 | 16.11 |
| 41 | Противопоставление пальцев рук | Действия в одном направлении: хлопки, постукивания обеими руками. Тренировка кистей рук*:* сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями. | | 17.11 | 17.11 |
| 42 | Пальчиковая | Развитие внимания | | 22.11 | 22.11 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | гимнастика | Развитие умения повторять за учителем. | меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу<br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | | |
| 43 | Двигательная гимнастика | | | 23.11 | 23.11 |
| 44 | «Кулачки» | Тренировка кистей рук*:* сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями. | | 24.11 | 24.11 |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 45 | Игры с лентами | Умение ходить, медленно бегать вокруг зала, уметь играть с мячами, ходить на носках и по гимнастической скамейке.<br>Развитие внимания.<br>Развитие умения бросить и поймать мяч, прыгать на двух ногах на месте, кататься на фитболе, уметь передать мяч | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с | 29.11 | 29.11 |
| 46 | Игры с мячами | | | 30.11 | 30.11 |
| 47 | Катание на фитболе | | | 01.12 | 01.12 |
| 48 | Прыжки на фитболе | | | 06.12 | 06.12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | другому. | поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия. У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | | |
| 49 | Прыжки на месте | Развитие умения выполнять упражнения с предметами и без них, повторять задания за учителем. | | 07.12 | 07.12 |
| 50 | Игры с мячами | | | 08.12 | 08.12 |
| 51 | Прыжки через гимнастическую палку | | | 13.12 | 13.12 |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 52 | Игра в кубики | Развитие и умение играть играть с кубиками. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную | 14.12 | 14.12 |
| 53 | Игры с | Умение повторить за учителем | | 15.12 | 15.12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | гимнастическими лентами | | задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия. У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу | | |
| 54 | Игры с мягкими модулями | Развитие умения играть с мячами, с кубиками, с мягкими модулями. | | 20.12 | 20.12 |
| 55 | Дыхательная гимнастика | Усиление глубины вдоха в сочетании с движением. | | 21.12 | 20.12 |
| 56 | Повороты туловища | Уметь поварачиваться налево- направо. Выполнять наклоны , уметь приседать. | | 22.12 | 22.12 |
| 57 | Поворот в правую сторону на 45 градусов сидя на стуле, скамейке. | | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять | 27.12 | 27.12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | | |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 58 | Прокатывание мяча | Умение повторять за учителем, развитие внимания, координация движения | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия. У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу | 11.01 | 11.01 |
| 59 | Прокатывание санок по полу | Умение повторять за учителем, развитие внимания, координация движения | | 12.01 | 12.01 |
| 60 | Пройди по скамейке | Развитие умения ходить по гимнастической скамейке, преодоление своего страха, поворачиваться налево-направо. | | 17.01 | 17.01 |
| 61 | Проползи по скамейке | Координация движения, ориентироваться в пространстве по слуху. | | 18.01 | 18.01 |
| 62 | Ходьба через препятствия | Развитие внимания. Ориентироваться в пространстве. | | 19.01 | 19.01 |
| 63 | Ходьба по прямой линии | Развитие равновесия точности движения. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | 24.01 | 24.01 |
| 64 | Ходьба по кругу | Согласованность коллективных действий дифференцировка понятий большой- маленький, вправо-влево. | | 25.01 | 25.01 |
| 65 | Ходьба змейкой | Оринтироваться в пространстве, координация движений. | | 26.01 | 26.01 |
| 66 | Ходьба по дорожкам | Развитие равновесия точности движения. | Познавательное: обьяснить для чего нужно | 31.01 | 31.01 |
| 67 | Повторяй за мной | Умение повторить за учителем | | 01.02 | 01.02 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 68 | Дотянись до мяча | Развитие умения выполнять упражнения с предметами и без них, повторять задания за учителем. | занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 02.02 | 02.02 |
| **Развитие функции руки.** | | | | | |
| 69 | Круговые движения кистью | Тренировка кистей рук: сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного действия. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, | 14.02 | 14.02 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | оценивать правильность выполнения действия. У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу | | |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 70 | Наклоны и повороты головы в разных плоскостях | Выпонять наклоны, уметь приседать. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия. У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 15.02 | 15.02 |
| 71 | Лазание по гимнастической стенке вверх( вниз ,в сторону) | Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног. | | 16.02 | 16.02 |
| 72 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Лазание по стенке через препятствия вправо (влево) | Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия<br>. | | 21.02 | 21.02 |
| 73 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Преодоление препятствий с лазанием. | Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия. | | 22.02 | 22.02 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | | |
| 74 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Вис на стенке. | Ориентироваться в пространстве, координация звеньев тела. Умение управлять своим телом. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия. У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу | 28.02 | 28.02 |
| 75 | Повороты в разные стороны. ОРУ в движении. Перелезание через препятствия. Подлезание на животе. | Ориентироваться в пространстве, координация звеньев тела. Умение управлять своим телом. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия. У | 01.03 | 01.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг<br><br>Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений: | | |
| 76 | Игра с предметами | Уметь играть с предметами. | | 02.03 | 02.03 |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 77 | Упражнения с большими мячами (волейбольный, баскетбольный) | Уметь прилагать усилия, точность направления . Дифференцировка усилия и расстояния. Уметь держать большие мячи в руках. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с | 07.03 | 07.03 |
| 78 | Перекатывание мяча | Координация и точность движения, направления движения. | | 09.03 | 09.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | партнеру напротив в положении сидя. | | поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия. У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу | | |
| 79 | Катание мяча вдоль гимнастической скамейки. | Точность направления и усилия. | | 14.03 | 14.03 |
| 80 | Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. | Быстро переключить зрение, координация движений рук, точность направления и усилия. | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений:<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | 15.03 | 15.03 |
| 81 | Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он | Быстро переключить зрение, координация движений рук, точность направления и усилия. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать | 16.03 | 16.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ударился об пол. | | выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия. У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений: | | |
| 82 | Бросок мяча в стену и ловля его. | Координация движений рук. Уметь ориентироваться в пространстве, равновесие, распределения внимания | | 21.03 | 21.03 |
| 83 | Наклоны туловища вперед , вправо, влево. | Развитие умения выполнять упражнения в различных исходных положений, умение наклонять туловища вперед, вправо, влево | | 22.03 | 22.03 |
| 84 | Игры с мягкими модулями | Развитие умения играть с мячами, с кубиками, мягкими модулями | | 04.04 | 04.04 |
| 85 | Броски мяча в цель | Координация движения | | 05.04 | 05.04 |
| 86 | Упражнение «Дровосек» | Расстянуть мышцы спины, выполнять упражнение ритмично | | 06.04 | 06.04 |
| 87 | Упражнение «Лягушка» | Развитие умения бросить и поймать мяч, прыгат на двух ногах на месте, кататься на фитболе, уметь передать мяч другому. | | 11.04 | 11.04 |
| 88 | Упражнения на фитболе | | | 12.04 | 12.04 |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 89 | Ходьба по дорожке( с различными предметами, переступая предметы) | Р | | 13.04 | 13.04 |
| 90 | Ходьба по кругу | Развитие равновесия точности движения. | | 18.04 | 18.04 |
| 91 | Ходьба по дощечкам ( «кочкам) | Быстро переключится с одного действия на другое.<br>Развитие внимание, двигательная память ,ходить на носках. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия. У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; | 19.04 | 19.04 |
| 92 | Ходьба (по ограниченной поверхности; с огибанием препятствий, остановками по сигналу | Ориентироваться в пространстве | | 20.04 | 20.04 |
| 93 | Ходьба спиной вперед, со сменой скорости, перешагивание | | | 25.04 | 25.04 |
| 94 | Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед на двух | Уметь отталкиваться одной ногой, двумя. Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве. | | 26.04 | 26.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ногах, на одной ноге, спрыгивание с небольшой высоты. | | слушать и слышать друг<br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений: | | |
| 95 | Бег( по прямой, по диагонали, по кругу, с остановками) | Усвоение темпа и ритма движений, развитие.<br>Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия. У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу<br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику | 27.04 | 27.04 |
| 96 | Езда на велосипеде | | | 02.05 | 02.05 |
| 97 | Бросание мяча взрослому | | | 03.05 | 03.05 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | упражнений:<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | | |
| 98 | Бросок мяча в корзину в цель | Координация движения рук и ног. | | 04.05 | 04.05 |
| 99 | Бросок в ворота | | | 10.05 | 10.05 |
| Всего: 99 часов | | | | | |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2 КИМ (контрольно-измерительный материал)

## Критерии оценки диагностических параметров

| Балл | Уровень | Комментарии |
|---|---|---|
| 1 | a | Навык или умение отсутствует. Ребенок никаким образом не принимает участие в действии, выполняемом взрослым. |
| 2 | a | Пассивное участие. Действие выполняется взрослым. Ребенок позволяет что-либо делать с ним, подстраиваясь под действие взрослого. |
| 3 | b | Навык или умение проявляется при максимальной (значительной) поддержке со стороны взрослого |
| | c | Навык или умение проявляется при максимальной ( значительной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |
| 4 | b | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого |
| | c | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого +с использованием ТСР |
| 5 | b | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого. |
| | c | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |

## Форма контроля

| № | Класс | Методическое пособие |
|---|---|---|
| 1. | 1Г(2) | Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями Санкт –Петербург 2014г |
| | | Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год. |

| | | |
|---|---|---|
| | | |

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 4»

| | | |
|---|---|---|
| «Рассмотрено»<br>МО учителей<br><br>Протокол № 4 от 20.05.2022 г. | «Принято»<br>Педагогическим советом<br><br>Протокол № 9 от 13.06.2022 г. | «Утверждаю»<br>Директор КГКОУ ШИ 4<br>Ю.Г. Жабецкая<br><br>Приказ № 230 от 13.06.2022 г. |

## Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год

**Этапы обучения: I-ЭТАП** 1-4 классы

**Предмет:** Адаптивная физическая культура
**Форма обучения:** очная
**Классы/обучающийся:** 2Б
**Программа обучения:** адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**Учитель:** Воробьева Ольга Сергеевна, высшая категория.

**г. Хабаровск 2022 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

XXII. Пояснительная записка _____3
XXIII. Общая характеристика учебного предмета _____4
XXIV. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане_____7
XXV. Планируемые результаты освоения программы личностные и предметные_____7
XXVI. Содержание учебного предмета _____8
XXVII. Тематическое планирование по предмету _____9
XXVIII. Описание материального -технического обеспечения _____10
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____11
Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____23
Приложение 3. Лист корректировки_____24

## I Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по адаптивной физической культуре разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными актами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (для I дополнительных и I классов образовательных учреждений);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115;
- Письмом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Уставом КГКОУ «Школа- интернат №4»;

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» учебной области «Физическая культура» реализуется в рамках АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (2 вариант).

Данная программа разработана для обучающихся 1-4 классов.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основании программы для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью по редакцией Л.Б .Баряевой ,Н.Н. Яковлевой.

У обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), недостаточно развита перцептивная

( сенсорная) сфера, вследствие чего они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У них отмечается скованность, неполный обьем движений ,нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и двигательной координации. На уроках они быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабы. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него.

## Цель и задачи программы

***Целью программы*** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

***Задачи:***

**-** освоение системы знаний, необходимых для сознательного формирования двигательных умений и навыков и использования их в повседневной жизни, повышения двигательной активности;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

- формирование игровой деятельности, двигательных умений как прикладного характера, так и дифференцированных движений;

- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, пространственной ориентировки в процессе АФВ;

- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы;

- формирование представлений о приемах самоконтроля, саморегуляции поведения в процессе занятий физическими упражнениями и др;

- оптимальное (по возможности) развитие физических качеств;

- развитие устойчивости к раздражение вестибулярного аппарата, развитие чувства темпа , ритма движений;

- развитие способности к самостоятельному передвижению;

- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

- укрепление и сохранение «остаточного» здоровья;

- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;

- исключение стрессовых ситуаций в процессе АФВ;

- воспитание чувства уверенности в себе, в своих силах и возможностях;

- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;

- воспитание настойчивости, смелости, волевых качеств и навыков осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;

- формирование самостоятельности в учении и использовании сформированных двигательных умений и навыков в повседневной деятельности;

- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие;

- развивать гражданственность и национальное самосознание обучающихся ;

- физическое развитие обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни методическое обеспечение функционирования системы гражданского и патриотического воспитания.

## II Общая характеристика учебного предмета.

1. *Восприятие и реагирование на базальные раздражители*:

- Умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

31. *Сохранение жизненно важных функций организма* (дыхание, сердечно - сосудистая системы, подвижность в суставах и др.).
32. *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела*:

- контроль положения головы,
- контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,
- освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,
- передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств,

- передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств.

*33. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.*

*34. Демонстрация физических качеств*:

- силовые способности, выносливость, гибкость;
- способность к статическому и динамическому равновесию;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

*35. Мелкая и общая моторика:*

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

*36. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.*

**Программа формирования базовых учебных действий**

Программа направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Программа БУД включает:

- Подготовка ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию индивидуально с педагогом (специалистом).
- Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
- Формирование учебного поведения.
- Формирование умения выполнять задание.

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

**Инструментарий учителя:**

- Рабочая программа
- Предметно-развивающая образовательная среда, организованная с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (дидактический, иллюстрационный, литературный материал)

**Условия реализации программы**

**Виды и формы организации учебного процесса**

Для реализации данной программы используются разнообразные типы уроков, формы и виды работ, а также средства обучения и технологии.

**Уроки:** традиционные (ознакомления с новым материалом; систематизации и обобщению изученного материала), урок – игра, урок-путешествие.

**Формы работы на уроке**: индивидуальная работа, групповая работа и фронтальная работа с индивидуальным и дифференцированным подходом.

**Методы обучения**: словесные, наглядные, практические.

**Технологии обучения**: здоровье- сберегающие, игровые, информационно-коммуникационные.

**Система оценки достижения планируемых результатов обучения**

*Текущая* аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения рабочей программы (или СИПР). *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения рабочей программы (или СИПР). Контроль (диагностика) проводится вводный (в начале года), промежуточный (в середине года) и итоговый (в конце года).

Основой оценки достижений обучающегося служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа представлены в портфолио обучающегося и отражаются в СИПР.

## III Описание места предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Адаптивная физическая культура» 2 Б класс отводится 102 часа часов в год (3часа в неделю) .

## IV Планируемые результаты освоения программы

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП варианта является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с физическими и психическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение социальных контактов и жизненного опыта. Основные направления:

**Личностные и предметные результаты.**

**- *личностные,*** включают сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества:

- Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу);
- Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
- Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
- Владение правилами поведения в учебной ситуации;
- Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
- Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;
- Владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования.

**- *предметные***, включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и его применению

## V Содержание учебного предмета 2Б класса:

### Восприятие собственного тела

- *Восприятие тактильных раздражителей:* плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами;
- *Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей:* формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя); формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности и др.;

- *Восприятие тела как единого целого:* развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека; контакт всего тела с телом другого человека; развитие ощущений во время закапывания в песок, листву, шарики, фасоль;
- *Восприятие различных частей тела:* восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки -тело, ноги- тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей.
- *Развитие сенсомоторной координации:* развитие акустически-моторной координации (поворот головы к звучащему предмету; поворот корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами);

**- *личностные,*** включающие сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества:

46. Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу, как «Я»);
47. Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
48. Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
49. Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;
50. Владение правилами поведения в учебной ситуации;
51. Уважительное отношение к окружающим: взрослым, детям;
52. Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
53. Владение навыками сотрудничества со взрослыми и детьми в разных социальных ситуациях доступным образом;
54. Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации.

**- *предметные*,** включающие освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и его применению.

## VI Тематический план 2 Б класса

| № п/п | Наименование раздела и тем | Всего часов | Контрольно-оценочные средства |
|---|---|---|---|
| 1. | **Восприятие собственного тела** | **26** | **3** |
| 2. | **Обучение двигательным действиям** | **30** | **3** |
| 3. | **Развитие физических способностей** | **31** | **3** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | **Развитие функции руки** | **15** | **3** |
| | **Итого: 102 часа в год** | **102** | |

В связи с особенностями развития обучающихся данного класса программный материал по данному учебному курсу был перераспределен в соответствии с потребностями и возможностями учащихся. На раздел «Развитие физических способностей» отведено наибольшее количество часов (31)

## Учебно-методическое обеспечение

1.Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями

Санкт –Петербург 2014г Андреева И.Н., Покровская И.А.

2.Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год.

## VII Описание материального- технического обеспечения

- Д*идактический материал*: изображения (картинки, фото,);
- С*портивный инвентарь:* гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, природный материал и т.д.
- Оборудование: м*ебель:* стулья, стол.
- Средства ТСО.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Календарно- тематическое планирование 2Б класса**

| № п/п | Тема урока | Планируемые результаты обучения | | Дата | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Освоение предметных знаний на каждый урок** | **БУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные) по разделам** | По плану | По факту |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 1 | Знакомство с мячами | Восприятие пассивных прикосновений: прикосновения руками (поглаживание, давление, похлопывание, нажимание, массирование); прикосновение к мячам, различными по размеру, материалу; вибрация; тактильная стимуляция ладони), прокатывание мячей (учителю, друг другу). | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений.<br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.<br>Коммуникативное: формирование навыков | 02.09 | 02.09 |
| 2 | Упражнения с массажным мячом | | | 05.09 | 05.09 |
| 3 | Игра «Рука всё помнит» | | | 06.09 | 06.09 |
| 4 | Игры с малыми мячами | | | 07.09 | 07.09 |
| 5 | Прокатывание мяча учителю | | | 09.09 | 09.09 |
| 6 | Прыжки на фитболе | | | 12.09 | 12.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 7 | Повороты головы направо и налево | Развитие внимания, координации движений. Развитие умения поворачивать голову направо-налево, выполнять наклоны головой в разные стороны. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br>Познавательное : обьяснить для чего нужно | 13.09 | 13.09 |
| 8 | Повороты туловища | | | 14.09 | 14.09 |
| 9 | Упражнение сижу-стою | Развитие умения выполнять упражнения из различных исходных положений, умение наклонять туловище вперед, в стороны. | | 16.09 | 16.09 |
| 10 | Упражнение стою-лежу | | | 19.09 | 19.09 |
| 11 | Упражнение «Дровосек» | | | 20.09 | 20.09 |
| 12 | Упражнение «Маятник» | | | 21.09 | 21.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений. | | |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 13 | Повторяй за мной | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов. Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений.<br><br>Коммуникативное: | 23.09 | 23.09 |
| 14 | Ходьба с предметами | | | 26.09 | 26.09 |
| 15 | Донеси мяч | | | 27.09 | 27.09 |
| 16 | Стойка на двух ногах | | | 28.09 | 28.09 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Развитие функции руки** | | | | | |
| 17 | Стойка на одной ноге | Развитие внимания<br>Тренировка кистей рук*:* сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия.<br>Развитие произвольных движений рук по подражанию и/или словесной инструкции.<br>Произвольная регуляция силы мышечного тонуса рук. Умение узнавать предметы на основе зрительного восприятия.<br>Развитие внимания, точности движения, умения поймать, бросить мяч, прокатить мяч по полу, в ладонях | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | 30.09 | 30.09 |
| 18 | Ходьба по гимнастической скамейке | | | 03.10 | 03.10 |
| 19 | Раз ладошка, два ладошка | | | 04.10 | 04.10 |
| 20 | Игры с пальчиками | | | 05.10 | 05.10 |
| 21 | Возьми мяч | | | 07.10 | 07.10 |
| 22 | Брось мяч | | | 10.10 | 10.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | друга<br><br>Познавательное:<br>обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| 23 | Игры с флажками | | | 11.10 | 11.10 |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 24 | Игры с лентами | Развитие умения сгибать и разгибать пальцы.<br>Развитие умения вращения головой.<br>Умение выполнять упражнения лежа, сидя, стоя, наклонять наклоны туловища. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: | 12.10 | 12.10 |
| 25 | Игры с мячами | | | 14.10 | 14.10 |
| 26 | Возьми мяч | | | 17.10 | 17.10 |
| 27 | Возьми палку | | | 18.10 | 18.10 |
| 28 | Возьми обруч | | | 19.10 | 19.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 29 | Броски мяча в цель | Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 21.10 | 21.10 |
| 30 | Поймай мяч | | | 24.10 | 24.10 |
| 31 | Сгибание и разгибание пальцев | | | 25.10 | 25.10 |
| 32 | Колобок | | | 26.10 | 26.10 |
| 33 | Упражнения лёжа | | | 28.10 | 28.10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 34 | Сгибание – разгибание рук, ног | Развитие умения сгибать и разгибать пальцы.<br>Развитие умения вращения головой.<br>Умение выполнять упражнения лежа, сидя, стоя, наклонять наклоны туловища.<br>Развитие внимания, умение повторять за учителем по показу, ходить вокруг зала с предметами и без предметов.<br>Умение удерживать равновесие стоя на двух и одной ноге, наклонять туловище вперед не сгибая колени.<br>Координация движений рук, произвольная регуляция моторики рук, развитие праксиса позы, динамическая координация. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | 07.11 | 07.11 |
| 35 | Отведение руки в положение лежа на спине. | | | 08.11 | 08.11 |
| 36 | Ходьба на лыжах по ковру | | | 09.11 | 09.11 |
| 37 | Ползание через препятствие (подлезние, перелезание) | | | 14.11 | 14.11 |
| 38 | Подними ногу | | | 15.11 | 15.11 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | друга | | |
| **Развитие функции руки** | | | | | |
| 39 | Наклоны вперёд, назад | Развитие умения прокатить мяч, санки по полу, пройтись по скамейке, пройти через препятствия, по дорожкам, повторить за учителем, дотянуться до предмета или мяча.<br><br>Действия в одном направлении: хлопки, постукивания обеими руками. Тренировка кистей рук*:* сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями.<br>Развитие внимания<br>Развитие умения повторять за учителем. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять | 16.11 | 16.11 |
| 40 | Ходьба по сенсорной дорожке | | | 21.11 | 21.11 |
| 41 | Противопоставление пальцев рук | | | 22.11 | 22.11 |
| 42 | Пальчиковая гимнастика | | | 23.11 | 23.11 |
| 43 | Двигательная гимнастика | | | 28.11 | 28.11 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 44 | «Кулачки» | Тренировка кистей рук*:* сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями. | | 29.11 | 29.11 |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |
| 45 | Игры с лентами | Умение ходить, медленно бегать вокруг зала, уметь играть с мячами, ходить на носках и по гимнастической скамейке.<br>Развитие внимания.<br>Развитие умения бросить и поймать мяч, прыгать на двух ногах на месте, кататься на фитболе, уметь передать мяч другому.<br>Развитие умения выполнять упражнения с предметами и без них, повторять задания за учителем. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br>Коммуникативное: | 30.11 | 30.11 |
| 46 | Игры с мячами | | | 05.12 | 05.12 |
| 47 | Катание на фитболе | | | 06.12 | 06.12 |
| 48 | Прыжки на фитболе | | | 07.12 | 07.12 |
| 49 | Прыжки на месте | | | 12.12 | 12.12 |
| 50 | Игры с мячами | | | 13.12 | 13.12 |
| 51 | Прыжки через гимнастическую палку | | | 14.12 | 14.12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 52 | Игра в кубики | Развитие и умение играть играть с кубиками. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу; Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику | 19.12 | 19.12 |
| 53 | Игры с гимнастическими лентами | Умение повторить за учителем | | 20.12 | 20.12 |
| 54 | Игры с мягкими модулями | Развитие умения играть с мячами, с кубиками, с мягкими модулями. | | 21.12 | 21.12 |
| 55 | Дыхательная гимнастика | Усиление глубины вдоха в сочетании с движением. | | 26.12 | 26.12 |
| 56 | Повороты туловища | Уметь поварачиваться налево- направо. Выполнять наклоны , уметь приседать. | | 27.12 | 27.12 |
| 57 | Поворот в правую сторону на 45 градусов сидя на | | | 11.01 | 11.01 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | стуле, скамейке. | | упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 58 | Прокатывание мяча | Умение повторять за учителем, развитие внимания, координация движения | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять | 16.01 | 16.01 |
| 59 | Прокатывание санок по полу | Умение повторять за учителем, развитие внимания, координация движения | | 17.01 | 17.01 |
| 60 | Пройди по скамейке | Развитие умения ходить по гимнастической скамейке, преодоление своего страха, поворачиваться налево-направо. | | 18.01 | 18.01 |
| 61 | Проползи по | Координация движения, ориентироваться в пространстве по | | 23.01 | 23.01 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | скамейке | слуху. | действия по образцу и заданному правилу; | | |
| 62 | Ходьба через препятствия | Развитие внимания. Ориентироваться в пространстве. | | 24.01 | 24.01 |
| 63 | Ходьба по прямой линии | Развитие равновесия точности движения. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 25.01 | 25.01 |
| 64 | Ходьба по кругу | Согласованность коллективных действий дифференцировка понятий большой- маленький, вправо-влево. | | 30.01 | 30.01 |
| 65 | Ходьба змейкой | Оринтироваться в пространстве, координация движений. | | 31.01 | 31.01 |
| 66 | Ходьба по дорожкам | Развитие равновесия точности движения. | | 01.02 | 01.02 |
| 67 | Повторяй за мной | Умение повторить за учителем | | 06.02 | 06.02 |
| 68 | Дотянись до мяча | Развитие умения выполнять упражнения с предметами и без них, повторять задания за учителем. | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 07.02 | 07.02 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| **Развитие функции руки.** | | | | | |
| 69 | Круговые движения кистью | Тренировка кистей рук: сжимание, разжимание, встряхивание, помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного действия. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | 08.02 | 08.02 |
| **Восприятие собственного тела** | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 70 | Наклоны и повороты головы в разных плоскостях | Выпонять наклоны, уметь приседать. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; | 13.02 | 13.02 |
| 71 | Лазание по гимнастической стенке вверх( вниз ,в сторону) | Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног. | | 14.02 | 14.02 |
| 72 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Лазание по стенке через препятствия вправо (влево) | Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия<br>. | | 15.02 | 15.02 |
| 73 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Преодоление препятствий с лазанием. | Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия. | | 20.02 | 20.02 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | слушать и слышать друг друга | | |
| 74 | Повороты в разные стороны. ОРУ. Вис на стенке. | Ориентироваться в пространстве, координация звеньев тела. Умение управлять своим телом. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу; Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 21.02 | 21.02 |
| 75 | Повороты в разные стороны. ОРУ в движении. Перелезание через | Ориентироваться в пространстве, координация звеньев тела. Умение управлять своим телом. | Регулятивное : Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение | 22.02 | 22.02 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | препятствия. Подлезание на животе. | | поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| 76 | Игра с предметами | Уметь играть с предметами. | | 27.02 | 27.02 |
| **Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| 77 | Упражнения с большими мячами (волейбольный, баскетбольный) | Уметь прилагать усилия, точность направления . Дифференцировка усилия и расстояния. Уметь держать большие мячи в руках. | Регулятивное : : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные | 28.02 | 28.02 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 78 | Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя. | Координация и точность движения, направления движения. | ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 01.03 | 01.03 |
| 79 | Катание мяча вдоль гимнастической скамейки. | Точность направления и усилия. | | 06.03 | 06.03 |
| 80 | Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. | Быстро переключить зрение, координация движений рук, точность направления и усилия. | | 07.03 | 07.03 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 81 | Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол. | Быстро переключить зрение, координация движений рук, точность направления и усилия. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение | 13.03 | 13.03 |
| 82 | Бросок мяча в стену и ловля его. | Координация движений рук. Уметь ориентироваться в пространстве, равновесие, распределения внимания | | 14.03 | 14.03 |
| 83 | Наклоны туловища вперед , вправо, влево. | Развитие умения выполнять упражнения в различных исходных положений, умение наклонять туловища вперед, вправо, влево | | 15.03 | 15.03 |
| 84 | Игры с мягкими модулями | Развитие умения играть с мячами, с кубиками, мягкими модулями | | 20.03 | 20.03 |
| 85 | Броски мяча в цель | Координация движения | | 21.03 | 21.03 |
| 86 | Упражнение «Дровосек» | Расстянуть мышцы спины, выполнять упражнение ритмично | | 22.03 | 22.03 |
| 87 | Упражнение «Лягушка» | Развитие умения бросить и поймать мяч, прыгат на двух ногах на месте, кататься на фитболе, уметь передать мяч другому. | | 03.04 | 03.04 |
| 88 | Упражнения на фитболе | | | 04.04 | 04.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| **Развитие физических способностей** | | | | | |
| 89 | Ходьба по дорожке( с различными предметами, переступая предметы) | Р | | 05.04 | 05.04 |
| 90 | Ходьба по кругу | Развитие равновесия точности движения. | | 10.04 | 10.04 |
| 91 | Ходьба по дощечкам ( «кочкам) | Быстро переключится с одного действия на другое.<br>Развитие внимание, двигательная память ,ходить на носках. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять действия по образцу и заданному правилу; | 11.04 | 11.04 |
| 92 | Ходьба (по ограниченной поверхности; с огибанием препятствий, остановками по сигналу | Ориентироваться в пространстве | | 12.04 | 12.04 |
| 93 | Ходьба спиной вперед, со сменой скорости, | | | 17.04 | 17.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | перешагивание | | | | |
| 94 | Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед на двух ногах, на одной ноге, спрыгивание с небольшой высоты. | Уметь отталкиваться одной ногой, двумя. Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 18.04 | 18.04 |
| 95 | Бег( по прямой, по диагонали, по кругу, с остановками) | Усвоение темпа и ритма движений, развитие.<br><br>Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.У меть осуществлять | 19.04 | 19.04 |
| 96 | Езда на велосипеде | | | 24.04 | 24.04 |
| 97 | Бросание мяча взрослому | | | 25.04 | 25.04 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 98 | Бросок мяча в корзину в цель | Координация движения рук и ног. | | 26.04 | 26.04 |
| 99 | Бросок в ворота | | | 02.05 | 02.05 |
| 100 | Бег( по прямой, по диагонали, по кругу, | Усвоение темпа и ритма движений, развитие. | Регулятивное : : принимать и сохранять | 03.05 | 03.05 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | с остановками) | Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания. | учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия.Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| 101 | Езда на велосипеде | | | 08.05 | 08.05 |
| 102 | Бросание мяча | | | 10.05 | 10.05 |
| Всего: 102 часа | | | | | |

**Приложение2.**

## КИМ (контрольно-измерительный материал)

## Критерии оценки диагностических параметров

| Балл | Уровень | Комментарии |
|---|---|---|
| 1 | a | Навык или умение отсутствует. Ребенок никаким образом не принимает участие в действии, выполняемом взрослым. |
| 2 | a | Пассивное участие. Действие выполняется взрослым. Ребенок позволяет что-либо делать с ним, подстраиваясь под действие взрослого. |
| 3 | b | Навык или умение проявляется при максимальной (значительной) поддержке со стороны взрослого |
| | c | Навык или умение проявляется при максимальной ( значительной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |
| 4 | b | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого |
| | c | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого +с использованием ТСР |
| 5 | b | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого. |
| | c | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |

## Форма контроля

| № | Класс | Методическое пособие |
|---|---|---|
| 1. | 2б | Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями Санкт –Петербург 2014г |
| | | Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год. |

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 4»

| «Рассмотрено» | «Принято» | «Утверждаю» |
|---|---|---|
| МО учителей | Педагогическим советом | Директор КГКОУ ШИ 4 Н.Г. Жабецкая |
| Протокол № 4 от 20.05.2022 г. | Протокол № 9 от 13.06.2022 г. | Приказ № 230 от 13.06.2022 г. |

# Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год

**Этапы обучения: I-ЭТАП 1-4 классы**

**Предмет:** Адаптивная физическая культура
**Форма обучения:** очная
**Классы/обучающийся:** 3А
**Программа обучения:** адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**Учитель:** Воробьева Ольга Сергеевна, высшая категория.

**г. Хабаровск 2022 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

XXIX. Пояснительная записка _____3
XXX. Общая характеристика учебного предмета _____4
XXXI. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане_____7
XXXII. Планируемые результаты личностные и предметные_____7
XXXIII. Содержание учебного предмета _____8
XXXIV. Тематическое планирование по предмету _____9
XXXV. Описание материального -технического обеспечения _____9
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____12
Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____26
Приложение 3. Лист корректировки

## I Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по адаптивной физической культуре разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными актами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (для I дополнительных и I классов образовательных учреждений);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115;
- Письмом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Уставом КГКОУ «Школа- интернат №4»;

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» учебной области «Физическая культура» реализуется в рамках АООП образования обучающихся с умеренной ,тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант).

Данная программа разработана для обучающихся 1-4 классов.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основании программы для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью по редакцией Л.Б .Баряевой ,Н.Н. Яковлевой.

У обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития недостаточно развита перцептивная ( сенсорная) сфера, вследствие чего они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У них отмечается скованность, неполный оббьем движений,нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и двигательной координации. На

уроках они быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабы. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него.

## Цель и задачи программы

***Целью программы*** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

***Задачи:***

**-** освоение системы знаний, необходимых для сознательного формирования двигательных умений и навыков и использования их в повседневной жизни, повышения двигательной активности;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

- формирование игровой деятельности, двигательных умений как прикладного характера, так и дифференцированных движений;

- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, пространственной ориентировки в процессе АФВ;

- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы;

- формирование представлений о приемах самоконтроля, саморегуляции поведения в процессе занятий физическими упражнениями и др;

- оптимальное (по возможности) развитие физических качеств;

- развитие устойчивости к раздражение вестибулярного аппарата, развитие чувства темпа , ритма движений;

- развитие способности к самостоятельному передвижению;

- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

- укрепление и сохранение «остаточного» здоровья;

- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;

- исключение стрессовых ситуаций в процессе АФВ;

- воспитание чувства уверенности в себе, в своих силах и возможностях;

- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;

- воспитание настойчивости, смелости, волевых качеств и навыков осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;

- формирование самостоятельности в учении и использовании сформированных двигательных умений и навыков в повседневной деятельности;

- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие;

- развивать гражданственность и национальное самосознание обучающихся ;

- физическое развитие обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни методическое обеспечение функционирования системы гражданского и патриотического воспитания.

## II Общая характеристика учебного предмета.

1. *Восприятие и реагирование на базальные раздражители*:

- Умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

37. *Сохранение жизненно важных функций организма* (дыхание, сердечно - сосудистая системы, подвижность в суставах и др.).
38. *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела*:
    - контроль положения головы,
    - контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,
    - освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,
    - передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств,
    - передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств.
39. *Освоение новых двигательных навыков, координации движений*.
40. *Демонстрация физических качеств*:

- силовые способности, выносливость, гибкость;
- способность к статическому и динамическому равновесию;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

*41. Мелкая и общая моторика:*

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

*42. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.*

**Программа формирования базовых учебных действий**

Программа направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Программа БУД включает:

- Подготовка ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию индивидуально с педагогом (специалистом).
- Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
- Формирование учебного поведения.
- Формирование умения выполнять задание.

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

**Инструментарий учителя:**

- Рабочая программа
- Предметно-развивающая образовательная среда, организованная с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (дидактический, иллюстрационный, литературный материал)

## Условия реализации программы

### Виды и формы организации учебного процесса

Для реализации данной программы используются разнообразные типы уроков, формы и виды работ, а также средства обучения и технологии.

**Уроки:** традиционные (ознакомления с новым материалом; систематизации и обобщению изученного материала), урок – игра, урок-путешествие.

**Формы работы на уроке**: индивидуальная работа, групповая работа и фронтальная работа с индивидуальным и дифференцированным подходом.

**Методы обучения**: словесные, наглядные, практические.

**Технологии обучения**: здоровье- сберегающие, игровые, информационно-коммуникационные.

### Система оценки достижения планируемых результатов обучения

*Текущая* аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения рабочей программы (или СИПР). *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения рабочей программы (или СИПР). Контроль (диагностика) проводится вводный (в начале года), промежуточный (в середине года) и итоговый (в конце года).

Основой оценки достижений обучающегося служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа представлены в портфолио обучающегося и отражаются в СИПР.

## III Описание места предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Адаптивная физическая культура» 3 А класс отводится 102 час в год (3часа в неделю) .

## IV Планируемые результаты освоения программы

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП варианта является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с физическими и психическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение социальных контактов и жизненного опыта. Основные направления:

**Личностные и предметные результаты.**

- ***личностные,*** включают сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества:

- Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу);
- Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
- Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
- Владение правилами поведения в учебной ситуации;
- Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
- Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;
- Владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования.

- ***предметные***, включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и его применению:

## V Содержание учебного предмета 3А класс:

**Дыхательные упражнения.**

Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки). Упражнения на формирование правильной осанки.

**Построения и перестроения**. Закрепление навыков учащихся самостоятельно или с незначительной организующей помощью учителя осуществлять построения в колонну по одному и парами, в круг (см. четвертый класс).

Обучение учащихся самостоятельно равняться при построении.

Формирование у учащихся умений осуществлять повороты на 90° и 180° (влево и вправо), стоя в колонне, в кругу, в шеренге. Повороты в углах зала (площадки) во время движения. Ориентировка в пространстве помещения (площадки).

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Дальнейшее совершенствование навыков ходьбы: гимнастическим, приставным шагом, в полуприседе и приседе; в колонне по одному, парами, по кругу с различными движениями руками; с перешагиванием через предметы,

по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов; с утяжелителями на голове, в руках (в руке).

Ходьба скрестным шагом, «змейкой» со сменой темпа.

Ходьба с ориентировкой на изменение темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции, по звучанию музыкальных произведений.

Ходьба по дорожкам, выполненным из материалов разной фактуры (сенсорным дорожкам, коврикам, толстым веревкам), по опорам, приподнятым над полом (полифункциональным модулям, игровой дорожке, змейке и др.).

Обучение учащихся заканчивать ходьбу одновременно.

Упражнения в самостоятельной балансировке на набивном (сенсорном) мяче (диаметром 50, 75 см).

Упражнения на формирование правильной осанки.

**Бег.** Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами и т. п. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу.

Бег с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули — цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость.

Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях.

Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием.

Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом.

Расширение среды для двигательного развития учащихся: бег на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая» и др.

**Прыжки**. Обучение учащихся прыжкам со смещением ног вправо — влево (сериями по 10-20 прыжков один-два раза), прыжкам с продвижением вперед на 5-6 м, перепрыгиванию через линии, веревки.

Прыжки через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.).

Дальнейшее совершенствование навыков прыжков на мячах-холопах.

Прыжки на батутах.

**Бросание, ловля, метание.** Совершенствование сформированных ранее умений учащихся бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (до десяти раз подряд), бросать мяч-на пол и ловить его после отскока от пола (см. четвертый класс).

Обучение учащихся перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку.

Развитие умений учащихся перебрасывать друг другу набивной (сенсорный) мяч (диаметром 20 см), мячи из игры «Бросайка» («Бочче»), бросать их в цель: в подушку, мягкий модуль «Труба» или игровую трубу «Перекати поле», установленные вертикально или горизонтально.

Обучение учащихся броскам мячей разного объема из различных исходных позиций, например, стоя на коленях, сидя.

**Ползание и лазанье.** Продолжение обучения учащихся приемам ползания по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами.

Обучение учащихся ползанию по бревну.

Совершенствование различных навыков ползания, сформированные в предыдущих классах.

Обучение учащихся лазанию по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали (со страховкой учителем).

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

Баскетбол (по упрощенным правилам). Обучение учащихся:

— передаче мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча;

— перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении;

— ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон;

— броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам).

Уточнение с учащимися представления о цвете, величине мячей.

Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным контролем и без него.

Отработка техники броска: броски мяча снизу вверх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу.

Знакомство учащихся с правилами бега до линии броска и бросания мячей (по очереди разного веса) в цель (обруч, подушка, кегли).

**Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе**

Знать и уметь:

— подготовиться к уроку физкультуры;

— правильно построится и знать своего место в строю;

— правильно передвигаться из класса на урок физкультуры;

— ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

— простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

— овладение приемами правильного дыхания (по показуучителя);

— выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;

— ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

— овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжках;

— уметь прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);

— овладеть навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;

— уметь метать, бросать и ловить мяч;

— уметь ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;

— уметь выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;

— сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;

— формировать умение преодолевать различные препятствия;

- обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;
- формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

## VII Учебно-тематический план 3 А класса

| № | Тема | Всего часов | **Контрольно-оценочные средства** |
|---|---|---|---|
| 1 | Дыхательные упражнения | 11 | 2 |
| 2 | Построения и перестроения | 11 | 2 |
| 3 | Ходьба и упражнения в равновесии | 14 | 3 |
| 4 | Бег | 10 | 2 |
| 5 | Прыжки | 10 | 2 |
| 6 | Катание, бросание, ловля округлых предметов | 20 | 3 |
| 7 | Ползание и лазанье | 14 | 3 |
| 8 | Подготовка к спортивным играм и упражнениям | 6 | 2 |

Итого: 102 часа

## Учебно-методическое обеспечение

1.Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями

Санкт –Петербург 2014г Андреева И.Н., Покровская И.А.

2.Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год.

## VI Материально-техническое обеспечение

- Д*идактический материал*: изображения (картинки, фото,);
- С*портивный инвентарь:* гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, природный материал и т.д.
- Оборудование: м*ебель:* стулья, стол.
- СредстваТСО.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" 3А (ВАРИАНТ 2)**

| | **Кол-во часов** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения** | | **Дата** | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **По плану** | **По факту** |
| | | | **Освоение предметных знаний на каждый урок** | **БУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные) по разделам** | | |
| **Дыхательные упражнения** | | | | | | |
| 1 | 1 | Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. | Уметь выполнять дыхательные упражнения, во время ходьбы и бега | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 01.09 | 01.09 |
| 2 | 1 | Дыхательные упражнения в положении стоя | Уметь выполнять дыхательные упражнения, стоя | | 02.09 | 02.09 |
| 3 | 1 | Дыхательная гимнастика. | Уметь выполнять дыхательные упражнения | | 05.09 | 05.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Построение и перестроение** | | | | | | |
| 4 | 1 | Построения в шеренгу | | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в | 08.09 | 08.09 |
| 5 | 1 | Построения в колонну по одному | | | 09.09 | 09.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, | | |
| **Ходьба и упражнения в равновесии** | | | | | | |
| 6 | 1 | Ходьба на носках, пятках | Уметь ходить на носках, на пятках. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное формирование навыков работы в группе; | 12.09 | 12.09 |
| 7 | 1 | Ходьба с различными положениями рук | | | 15.09 | 15.09 |
| 8 | 1 | Ходьба с перешагиванием через предметы | Уметь ходить на носках, на пятках | | 16.09 | 16.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br>;<br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| **Бег** | | | | | | |
| 9 | 1 | Бег на носках. | Уметь бегать на носках, | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, | 19.09 | 19.09 |
| 10 | 1 | Бег в медленном темпе. | Уметь бегать в медленном темпе. | | 22.09 | 22.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные | | |
| **Прыжки** | | | | | | |
| 11 | 1 | Прыжки на месте. | Уметь прыгать на месте, | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 23.09 | 23.09 |
| 12-13 | 2 | Прыжки на гимнастических мячах. | Уметь прыгать на месте, на гимнастических мячах | | 26.09 | 26.09 |
| | | Прыжки на гимнастических мячах | | | 29.09 | 29.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; | | |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 14 | 1 | Прокатывание мяча двумя руками. | Прокатывать мячи через предметы. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, | 30.09 | 30.09 |
| 15 | 1 | Отбивание мяча от пола. | Ловить мяч двумя руками | | 03.10 | 03.10 |
| 16-17 | 2 | Прокатывание мяча между предметами. | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками, прокатывать мячи через предметы. | | 06.10 | 06.10 |
| | | Прокатывание мяча между предметами. | | | 07.10 | 07.10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | уметь показать технику упражнений | | |
| **Ползанье и лазанье** | | | | | | |
| 18 | 1 | Ползание на животе. | Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения<br>.<br>Уметь играть в подвижные игры. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 10.10 | 10.10 |
| 19 | 1 | Ползание на четвереньках | | | 13.10 | 13.10 |
| 20 | 1 | Лазание по гимнастической скамейке. | | | 14.10 | 14.10 |
| 21 | 1 | Лазание по гимнастической стенке. | | | 17.10 | 17.10 |
| 22 | 1 | Подвижные игры и подготовка к спортивным играм | | | 20.10 | 20.10 |
| 23 | 1 | Подвижные игры и подготовка к спортивным играм | | | 21.10 | 21.10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, | | |
| **Подвижные игры и подготовка к спортивным играм** | | | | | | |
| 25 | 1 | Бросание и ловля мяча двумя руками. | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность | 24.10 | 24.10 |
| 26 | 1 | Прокатывание мяча по дорожке. | прокатывать мячи через предметы | | 27.10 | 27.10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять | | |
| **Дыхательные упражнения** | | | | | | |
| 27 | 1 | Дыхательные упражнения с имитационными движениями | Отрабатываемые умения и навыки<br><br>Уметь выполнять дыхательные упражнения, стоя, лежа, во время ходьбы и бега. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 28.10 | 28.10 |
| 28 | 1 | Дыхательные упражнения в положении стоя | | | 07.11 | 07.11 |
| 29 | 1 | Дыхание в ходьбе со звукоподражанием | | | 10.11 | 10.11 |
| **Построения и перестроение** | | | | | | |
| 30 | 1 | ..Выполнение команд по показу | Уметь выполнять задания по показу | Регулятивное: | 11.11 | 11.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | учителя: становись!; равняйсь!; смирно! | учителя. Знать понятия: «становись», «равняйсь», «смирно». | принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | | |
| 31 | 1 | Построение в колонну друг за другом. | | | 14.11 | 14.11 |
| | | | | | | |
| 32 | 1 | Ходьба по дорожкам | Должны уметь ходить на носках, на пятках, через препятствия. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | 17.11 | 17.11 |
| 33 | 1 | Ходьба по заданию | | | 18.11 | 18.11 |
| 34 | 1 | Ходьба через препятствия | | | 21.11 | 21.11 |
| 35 | 1 | Ходьба с различными положениями рук | | | 24.11 | 24.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | друга | | |
| **Бег** | | | | | | |
| 36 | 1 | Бег змейкой между предметами за учителем | Должны уметь ориентироваться в пространстве, согласованность движений | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 25.11 | 25.11 |
| 37 | 1 | Бег на носках | Должны уметь бегать на носках, через препятствия. | | 28.11 | 28.11 |
| **Прыжки** | | | | | | |
| 38 | 1 | Прыжки на месте | Уметь прыгать на месте, на гимнастических мячах. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное : формирование навыков | 01.12 | 01.12 |
| 39 | 1 | Прыжки через гимнастическую палку | | | 02.12 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; | | |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | слушать и слышать друг | | |
| 40 | 1 | Прокатывание мяча двумя руками | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками, прокатывать мячи через предметы. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 05.12 | 05.12 |
| 41 | 1 | Ловля мяча | | | 08.12 | 08.12 |
| 42 | 1 | Бросание мяча | | | 09.12 | 09.12 |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 43 | 1 | Ползание на четвереньках | Уметь выполнять задания по показу учителя. | учителя. | 12.12 | 12.12 |
| 44 | 1 | Лазание по гимнастической | | | 15.12 | 15.12 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | скамейке | | | | |
| **Подвижные игры и подготовка к спортивным играм** | | | | | | |
| 45 | 1 | Бросание и ловля мяча двумя руками | Уметь выполнять упражнения с мячом | | 16.12 | 16.12 |
| 46 | 1 | Прокатывание мяча по дорожке | Уметь выполнять упражнения с мячом. | | 19.12 | 19.12 |
| **Подвижные игры и подготовка к спортивным играм** | | | | | | |
| 47 | 1 | Прыжки на гимнастических мячах | | | 22.12 | 22.12 |
| 48 | 1 | Прокатывание мяча по дорожке | | | 23.12 | 23.12 |
| **Дыхательные упражнения.** | | | | | | |
| 49 | 1 | Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков | Уметь выполнять дыхательные упражнения стоя, лежа, во время ходьбы и бега. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 26.12 | 26.12 |
| 50 | 1 | Дыхательные упражнения в положении сидя | Уметь выполнять дыхательные упражнения стоя, лежа, во время ходьбы и бега. | | 12.01 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| **Построения и перестроения** | | | | | | |
| 51 | 1 | Выполнение команд по показу учителя: становись!- равняйсь!- смирно! | Уметь выполнять задания по показу учителя. | .Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 13.01 | |
| 52 | 1 | Построение по линии | Уметь строиться по линии, друг за другом. | | 16.01 | |
| 53 | 1 | Построение друг за другом | Уметь строится друг за другом | | 19.01 | |
| 54 | 1 | Построение парами | Уметь строиться парами. | | 20.01 | |
| **Ходьба и упражнения в равновесии** | | | | | | |
| 55 | 1 | Ходьба широким шагом | Должны уметь ходить на носках, на | Регулятивное: | 23.01 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 56 | 1 | Ходьба через препятствия | пятках, через препятствия. | принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 26.01 | |
| 57 | 1 | Ходьба с махами рук | | | 27.01 | |
| 58 | 1 | Ходьба приставным шагом | | | 30.01 | |
| **Бег.** | | | | | | |
| 59 | 1 | Свободный бег в колонне по одному | | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные | 02.02 | |
| 60 | 1 | Бег на носках, змейкой | Должны уметь бегать на носках, через препятствия. | | 03.02 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| 61 | 1 | Бег с препятствиями, между мягкими модулями | | ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; | 06.02 | |
| **Прыжки** | | | | | | |
| 62 | 1 | Прыжки на месте, в высоту (15-20 см) | Уметь прыгать на месте, в высоту, через гимнастическую палку. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 09.02 | |
| 63 | 1 | Прыжки через гимнастическую палку. | | | 10.02 | |
| 64 | 1 | Прыжки в круг. | | | 13.02 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 65 | 1 | Прокатывание обруча двумя руками друг другу | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками, прокатывать мячи через предметы. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 16.02 | |
| 66 | 1 | Ловля мяча двумя руками | | | 17.02 | |
| 67 | 1 | Бросание мяча по кругу | | | 20.02 | |
| 68 | 1 | Метание мяча в цель | | | 24.02 | |
| **Ползание и лазанье** | | | | | | |
| 69 | 1 | Ползание на животе | Уметь выполнять задания по показу учителя. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 27.02 | |
| 70 | 1 | Ползание на четвереньках | | | 02.03 | |
| 71 | 1 | Проползание в обруч | | | 03.03 | |
| 72 | 1 | Лазанье на гимнастическую стенку с помощью учителя | Уметь выполнять задания по показу учителя. | | 06.03 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Преодоление страха высоты ,координация движения рук и ног | | | |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 73-74 | 2 | Бросание мяча в цель. | | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 09.03 | |
| | | Бросание мяча в цель. | | | 10.03 | |
| 75-76 | 2 | Прокатывание мяча по дорожке | | | 13.03 | |
| | | Прокатывание мяча по дорожке | | | 16.03 | |
| **Дыхательные упражнения.** | | | | | | |
| 77 | 1 | Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. | Уметь выполнять дыхательные упражнения стоя, лежа, во время ходьбы и бега. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | 17.03 | |
| 78 | 1 | Дыхательные упражнения в положении стоя. | | | 20.03 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | друга<br><br>Регулятивное:<br>принимать и сохранять учебную задачу; | | |
| 79 | 1 | Дыхательные упражнения лежа. | | учитывать выделенные | 23.03 | |
| **Построения и перестроения.** | | | | | | |
| 80 | 1 | Равнение по линии. | Уметь строиться по линии, друг за другом | | 24.03 | |
| 81 | 1 | Построение друг за другом | Уметь строиться по линии, друг за другом | | 03.04 | |
| **Ходьба и упражнения в равновесии** | | | | | | |
| 82 | 1 | Ходьба на носках, на пятках. | Должны уметь ходить на носках, на пятках, через препятствия. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные | 06.04 | |
| 83 | 1 | Ходьба с высоким подниманием коленей. | | | 07.04 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 84 | 1 | Ходьба широким шагом | | ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; | 10.04 | |
| **Бег.** | | | | | | |
| 85 | 1 | Свободный бег вслед за учителем | | | 13.04 | |
| 86 | 1 | Бег на носках | Уметь бегать на носках, | | 14.04 | |
| 87 | 1 | Бег в медленном темпе | Уметь бегать в медленном темпе. | | 17.04 | |
| **Прыжки** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 88 | 1 | Прыжки на месте | Должны уметь прыгать на месте | | 20.04 | |
| 89 | 1 | Прыжки на гимнастических мячах | Должны уметь прыгать на месте, на гимнастических мячах. | | 21.04 | |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 90 | 1 | Прокатывание мяча двумя руками. | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками, прокатывать мячи через предметы | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 24.04 | |
| 91 | 1 | Прокатывание мяча между предметами. | | | 27.04 | |
| 92 | 1 | Бросание мяча друг другу | | | 28.04 | |
| **Ползание и лазанье** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 93 | 1 | Ползание на животе | Уметь выполнять задания по показу учителя. | | 04.05 | |
| 94 | 1 | Лазание по гимнастической скамейке | | | 05.05 | |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 95 | 1 | Бросание и ловля мяча двумя руками. | Уметь играть в подвижные игры | | 08.05 | |
| 96 | 1 | Бросание мяча в цель | | | 11.05 | |
| 97 | 1 | Ползание на четвереньках<br>Проползание в обруч | | | 13.05 | |
| 98 | 1 | Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. | Быстро переключить зрение, координация движений рук,точность направления и усилия | | 15.05 | |
| 99 | 1 | Бросок мяча в стену и ловля его. | Координация движения рук. | | 18.05 | |
| 100 | 1 | Метание мяча в цель | Уметь правильно держать мяч в руках, правильный хват, бросок, и попадание. | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику | 19.05 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | | |
| 101 | 1 | Бросание мяча друг к другу | Уметь выполнять задания по показу учителя. | | 22.05 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 102 | 1 | Прокатывание мяча по дорожке | | | 25.05 | |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2 КИМ**

## КИМ (контрольно-измерительный материал) 3А класс

## Критерии оценки диагностических параметров

| Балл | Уровень | Комментарии |
|---|---|---|
| **1** | **a** | Навык или умение отсутствует. Ребенок никаким образом не принимает участие в действии, выполняемом взрослым. |
| **2** | **a** | Пассивное участие. Действие выполняется взрослым. Ребенок позволяет что-либо делать с ним, подстраиваясь под действие взрослого. |
| **3** | **b** | Навык или умение проявляется при максимальной (значительной) поддержке со стороны взрослого |
| | **c** | Навык или умение проявляется при максимальной ( значительной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |
| **4** | **b** | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого |
| | **c** | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого +с использованием ТСР |
| **5** | **b** | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого. |
| | **c** | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |

## Форма контроля

| № | Класс | Методическое пособие |
|---|---|---|
| **1.** | **3А** | Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями<br>Санкт –Петербург 2014г<br>Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год. |

**Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 4»**

| | | |
|---|---|---|
| **«Рассмотрено»**<br>МО учителей<br>Физическая культура_____<br><br>Протокол № __1_ от<br>«__30__»__08___0_____2022__г. | **«Принято»**<br>Педагогически советом<br><br>Протокол № __9_ от<br>«__13__»____06_____2022__г. | **«Утверждаю»**<br>Директор КГКОУ ШИ 4<br>_____ И.В.Жабицкая<br><br>Приказ № __230_ от<br>«__13_»__06__2022__ г. |

# Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год

# (РП № )

**Этапы обучения: I-ЭТАП 1-4 классы**

**Предмет:** Адаптивная физическая культура
**Форма обучения:** очная
**Классы/обучающийся:** 3Б
**Программа обучения:** адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**Учитель:** Воробьева Ольга Сергеевна, высшая категория.

**г. Хабаровск 2022 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

XXXVI. Пояснительная записка _____3
XXXVII. Общая характеристика учебного предмета _____4
XXXVIII. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане_____7
XXXIX. Планируемые результаты личностные и предметные_____7
XL. Содержание учебного предмета _____8
XLI. Тематическое планирование по предмету _____9
XLII. Описание материального -технического обеспечения _____9
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____12
Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____26
Приложение 3. Лист корректировки

## I Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по адаптивной физической культуре разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными актами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (для I дополнительных и I классов образовательных учреждений);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115;
- Письмом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Уставом КГКОУ «Школа- интернат №4»;

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» учебной области «Физическая культура» реализуется в рамках АООП образования обучающихся с умеренной ,тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант).

Данная программа разработана для обучающихся 1-4 классов.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основании программы для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью по редакцией Л.Б .Баряевой ,Н.Н. Яковлевой.

У обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями

развития недостаточно развита перцептивная ( сенсорная) сфера, вследствие чего они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У них отмечается скованность, неполный оббьем движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и двигательной координации. На уроках они быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабы. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него.

## Цель и задачи программы

***Целью программы*** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

***Задачи:***

**-** освоение системы знаний, необходимых для сознательного формирования двигательных умений и навыков и использования их в повседневной жизни, повышения двигательной активности;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

- формирование игровой деятельности, двигательных умений как прикладного характера, так и дифференцированных движений;

- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, пространственной ориентировки в процессе АФВ;

- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы;

- формирование представлений о приемах самоконтроля, саморегуляции поведения в процессе занятий физическими упражнениями и др;

- оптимальное (по возможности) развитие физических качеств;

- развитие устойчивости к раздражение вестибулярного аппарата, развитие чувства темпа , ритма движений;

- развитие способности к самостоятельному передвижению;

- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

- укрепление и сохранение «остаточного» здоровья;

- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;

- исключение стрессовых ситуаций в процессе АФВ;

- воспитание чувства уверенности в себе, в своих силах и возможностях;

- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;

- воспитание настойчивости, смелости, волевых качеств и навыков осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;

- формирование самостоятельности в учении и использовании сформированных двигательных умений и навыков в повседневной деятельности;

- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие;

- развивать гражданственность и национальное самосознание обучающихся ;

- физическое развитие обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни методическое обеспечение функционирования системы гражданского и патриотического воспитания.

## II Общая характеристика учебного предмета.

1. *Восприятие и реагирование на базальные раздражители*:

- Умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

43. *Сохранение жизненно важных функций организма* (дыхание, сердечно - сосудистая системы, подвижность в суставах и др.).
44. *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела*:

- контроль положения головы,
- контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,
- освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,
- передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств,

- передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств.

*45. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.*

*46. Демонстрация физических качеств*:

- силовые способности, выносливость, гибкость;
- способность к статическому и динамическому равновесию;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

*47. Мелкая и общая моторика:*

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

*48. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.*

**Программа формирования базовых учебных действий**

Программа направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Программа БУД включает:

- Подготовка ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию индивидуально с педагогом (специалистом).
- Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
- Формирование учебного поведения.
- Формирование умения выполнять задание.

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

**Инструментарий учителя:**

- Рабочая программа
- Предметно-развивающая образовательная среда, организованная с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (дидактический, иллюстрационный, литературный материал)

**Условия реализации программы**

**Виды и формы организации учебного процесса**

Для реализации данной программы используются разнообразные типы уроков, формы и виды работ, а также средства обучения и технологии.

**Уроки:** традиционные (ознакомления с новым материалом; систематизации и обобщению изученного материала), урок – игра, урок-путешествие.

**Формы работы на уроке**: индивидуальная работа, групповая работа и фронтальная работа с индивидуальным и дифференцированным подходом.

**Методы обучения**: словесные, наглядные, практические.

**Технологии обучения**: здоровье- сберегающие, игровые, информационно-коммуникационные.

**Система оценки достижения планируемых результатов обучения**

*Текущая* аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения рабочей программы (или СИПР). *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения рабочей программы (или СИПР). Контроль (диагностика) проводится вводный (в начале года), промежуточный (в середине года) и итоговый (в конце года).

Основой оценки достижений обучающегося служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа представлены в портфолио обучающегося и отражаются в СИПР.

## III Описание места предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Адаптивная физическая культура» 3 Б класс отводится 102 час в год (3часа в неделю) .

## IV Планируемые результаты освоения программы

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП варианта является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с физическими и психическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через

индивидуальное поэтапное и планомерное расширение социальных контактов и жизненного опыта. Основные направления:

**Личностные и предметные результаты.**

**- *личностные,*** включают сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества:

- Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу);
- Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
- Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
- Владение правилами поведения в учебной ситуации;
- Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
- Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;
- Владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования.

**- *предметные***, включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и его применению:

## V Содержание учебного предмета 3Б класс:

**Дыхательные упражнения.**

Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки). Упражнения на формирование правильной осанки.

**Построения и перестроения**. Закрепление навыков учащихся самостоятельно или с незначительной организующей помощью учителя осуществлять построения в колонну по одному и парами, в круг (см. четвертый класс).

Обучение учащихся самостоятельно равняться при построении.

Формирование у учащихся умений осуществлять повороты на 90° и 180° (влево и вправо), стоя в колонне, в кругу, в шеренге. Повороты в углах зала (площадки) во время движения. Ориентировка в пространстве помещения (площадки).

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Дальнейшее совершенствование навыков ходьбы: гимнастическим, приставным шагом, в полуприседе и приседе; в колонне по одному, парами, по кругу с различными движениями руками; с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов; с утяжелителями на голове, в руках (в руке).

Ходьба скрестным шагом, «змейкой» со сменой темпа.

Ходьба с ориентировкой на изменение темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции, по звучанию музыкальных произведений.

Ходьба по дорожкам, выполненным из материалов разной фактуры (сенсорным дорожкам, коврикам, толстым веревкам), по опорам, приподнятым над полом (полифункциональным модулям, игровой дорожке, змейке и др.).

Обучение учащихся заканчивать ходьбу одновременно.

Упражнения в самостоятельной балансировке на набивном (сенсорном) мяче (диаметром 50, 75 см).

Упражнения на формирование правильной осанки.

**Бег.** Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами и т. п. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу.

Бег с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули — цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость.

Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях.

Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием.

Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом.

Расширение среды для двигательного развития учащихся: бег на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая» и др.

**Прыжки**. Обучение учащихся прыжкам со смещением ног вправо — влево (сериями по 10-20 прыжков один-два раза), прыжкам с продвижением вперед на 5-6 м, перепрыгиванию через линии, веревки.

Прыжки через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.).

Дальнейшее совершенствование навыков прыжков на мячах-холопах.

Прыжки на батутах.

**Бросание, ловля, метание.** Совершенствование сформированных ранее умений учащихся бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (до десяти раз подряд), бросать мяч-на пол и ловить его после отскока от пола (см. четвертый класс).

Обучение учащихся перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку.

Развитие умений учащихся перебрасывать друг другу набивной (сенсорный) мяч (диаметром 20 см), мячи из игры «Бросайка» («Бочче»), бросать их в цель: в подушку, мягкий модуль «Труба» или игровую трубу «Перекати поле», установленные вертикально или горизонтально.

Обучение учащихся броскам мячей разного объема из различных исходных позиций, например, стоя на коленях, сидя.

**Ползание и лазанье.** Продолжение обучения учащихся приемам ползания по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами.

Обучение учащихся ползанию по бревну.

Совершенствование различных навыков ползания, сформированные в предыдущих классах.

Обучение учащихся лазанию по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали (со страховкой учителем).

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

Баскетбол (по упрощенным правилам). Обучение учащихся:

— передаче мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча;

— перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении;

— ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон;

— броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам).

Уточнение с учащимися представления о цвете, величине мячей.

Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным контролем и без него.

Отработка техники броска: броски мяча снизу вверх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу.

Знакомство учащихся с правилами бега до линии броска и бросания мячей (по очереди разного веса) в цель (обруч, подушка, кегли).

**Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе**

Знать и уметь:

— подготовиться к уроку физкультуры;

— правильно построится и знать своего место в строю;

— правильно передвигаться из класса на урок физкультуры;

— ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

— простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

— овладение приемами правильного дыхания (по показуучителя);

— выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;

— ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

— овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжках;

— уметь прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);

— овладеть навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;

— уметь метать, бросать и ловить мяч;

— уметь ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;

— уметь выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;

— сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;

— формировать умение преодолевать различные препятствия;

— обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;
— формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

## VII Учебно-тематический план 3 Бкласса

| № | Тема | Всего часов | **Контрольно-оценочные средства** |
|---|---|---|---|
| 1 | Дыхательные упражнения | 11 | 2 |
| 2 | Построения и перестроения | 11 | 2 |
| 3 | Ходьба и упражнения в равновесии | 14 | 3 |
| 4 | Бег | 10 | 2 |
| 5 | Прыжки | 10 | 2 |
| 6 | Катание, бросание, ловля округлых предметов | 20 | 3 |
| 7 | Ползание и лазанье | 14 | 3 |
| 8 | Подготовка к спортивным играм и упражнениям | 6 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |

Итого: 102 часа

**Учебно-методическое обеспечение**

1.Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями

Санкт –Петербург 2014г Андреева И.Н., Покровская И.А.

2.Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год.

**VI Материально-техническое обеспечение**

- Д*идактический материал*: изображения (картинки, фото,);
- С*портивный инвентарь:* гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, природный материал и т.д.
- Оборудование: м*ебель:* стулья, стол.
- СредстваТСО.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" 3Б (ВАРИАНТ 2)**

| | **Кол-во часов** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения** | | **Дата** | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **По плану** | **По факту** |
| | | | **Освоение предметных знаний на каждый урок** | **БУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные) по разделам** | | |
| **Дыхательные упражнения** | | | | | | |
| 1 | 1 | Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. | Уметь выполнять дыхательные упражнения, во время ходьбы и бега | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 01.09 | 01.09 |
| 2 | 1 | Дыхательные упражнения в положении стоя | Уметь выполнять дыхательные упражнения, стоя | | 02.09 | 02.09 |
| 3 | 1 | Дыхательная гимнастика. | Уметь выполнять дыхательные упражнения | | 07.09 | 07.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Построение и перестроение** | | | | | | |
| 4 | 1 | Построения в шеренгу | | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в | 08.09 | 08.09 |
| 5 | 1 | Построения в колонну по одному | | | 09.09 | 09.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, | | |
| **Ходьба и упражнения в равновесии** | | | | | | |
| 6 | 1 | Ходьба на носках, пятках | Уметь ходить на носках, на пятках. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное формирование навыков работы в группе; | 14.09 | 14.09 |
| 7 | 1 | Ходьба с различными положениями рук | | | 15.09 | 15.09 |
| 8 | 1 | Ходьба с перешагиванием через предметы | Уметь ходить на носках, на пятках | | 16.09 | 16.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br>;<br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| **Бег** | | | | | | |
| 9 | 1 | Бег на носках. | Уметь бегать на носках, | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, | 21.09 | 21.09 |
| 10 | 1 | Бег в медленном темпе. | Уметь бегать в медленном темпе. | | 22.09 | 22.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные | | |
| **Прыжки** | | | | | | |
| 11 | 1 | Прыжки на месте. | Уметь прыгать на месте, | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 23.09 | 23.09 |
| 12-13 | 2 | Прыжки на гимнастических мячах. | Уметь прыгать на месте, на гимнастических мячах | | 28.09 | 28.09<br>29.09 |
| | | Прыжки на гимнастических мячах | | | 29.09 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; | | |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 14 | 1 | Прокатывание мяча двумя руками. | Прокатывать мячи через предметы. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, | 30.09 | 30.09 |
| 15 | 1 | Отбивание мяча от пола. | Ловить мяч двумя руками | | 05.10 | 05.10 |
| 16-17 | 2 | Прокатывание мяча между предметами. | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками, прокатывать мячи через предметы. | | 06.10 | 06.10 |
| | | Прокатывание мяча между предметами. | | | 07.10 | 07.10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | уметь показать технику упражнений | | |
| **Ползанье и лазанье** | | | | | | |
| 18 | 1 | Ползание на животе. | Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения<br>.<br>Уметь играть в подвижные игры. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 12.10 | 12.10 |
| 19 | 1 | Ползание на четвереньках | | | 13.10 | 13.10 |
| 20 | 1 | Лазание по гимнастической скамейке. | | | 14.10 | 14.10 |
| 21 | 1 | Лазание по гимнастической стенке. | | | 19.10 | 19.10 |
| 22 | 1 | Подвижные игры и подготовка к спортивным играм | | | 20.10 | 20.10 |
| 23 | 1 | Подвижные игры и подготовка к спортивным играм | | | 21.10 | 21.10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, | | |
| **Подвижные игры и подготовка к спортивным играм** | | | | | | |
| 25 | 1 | Бросание и ловля мяча двумя руками. | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность | 02.11 | 09.11 |
| 26 | 1 | Прокатывание мяча по дорожке. | прокатывать мячи через предметы | | 03.11 | 10.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять | | |
| **Дыхательные упражнения** | | | | | | |
| 27 | 1 | Дыхательные упражнения с имитационными движениями | Отрабатываемые умения и навыки<br><br>Уметь выполнять дыхательные упражнения, стоя, лежа, во время ходьбы и бега. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 09.11 | 09.11 |
| 28 | 1 | Дыхательные упражнения в положении стоя | | | 10.11 | 10.11 |
| 29 | 1 | Дыхание в ходьбе со звукоподражанием | | | 11.11 | 11.11 |
| **Построения и перестроение** | | | | | | |
| 30 | 1 | ..Выполнение команд по показу | Уметь выполнять задания по показу | Регулятивное: | 16.11 | 16.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | учителя: становись!; равняйсь!; смирно! | учителя. Знать понятия: «становись», «равняйсь», «смирно». | принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | | |
| 31 | 1 | Построение в колонну друг за другом. | | | 17.11 | 17.11 |
| **Ходьба и упражнения в равновесии** | | | | | | |
| 32 | 1 | Ходьба по дорожкам | Должны уметь ходить на носках, на пятках, через препятствия. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | 18.11 | 18.11 |
| 33 | 1 | Ходьба по заданию | | | 23.11 | 23.11 |
| 34 | 1 | Ходьба через препятствия | | | 24.11 | 24.11 |
| 35 | 1 | Ходьба с различными положениями рук | | | 25.11 | 25.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | друга | | |
| **Бег** | | | | | | |
| 36 | 1 | Бег змейкой между предметами за учителем | Должны уметь ориентироваться в пространстве, согласованность движений | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 30.11 | 30.11 |
| 37 | 1 | Бег на носках | Должны уметь бегать на носках, через препятствия. | | 01.12 | 01.12 |
| **Прыжки** | | | | | | |
| 38 | 1 | Прыжки на месте | Уметь прыгать на месте, на гимнастических мячах. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное : формирование навыков | 02.12 | 02.12 |
| 39 | 1 | Прыжки через гимнастическую палку | | | 07.12 | 07.12 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; | | |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | слушать и слышать друг | | |
| 40 | 1 | Прокатывание мяча двумя руками | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками, прокатывать мячи через предметы. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 08.12 | 08.12 |
| 41 | 1 | Ловля мяча | | | 09.12 | 09.12 |
| 42 | 1 | Бросание мяча | | | 14.12 | 14.12 |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 43 | 1 | Ползание на четвереньках | Уметь выполнять задания по показу учителя. | учителя. | 15.12 | 15.12 |
| 44 | 1 | Лазание по гимнастической | | | 16.12 | 16.12 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | скамейке | | | | |
| **Подвижные игры и подготовка к спортивным играм** | | | | | | |
| 45 | 1 | Бросание и ловля мяча двумя руками | Уметь выполнять упражнения с мячом | | 21.12 | 21.12 |
| 46 | 1 | Прокатывание мяча по дорожке | Уметь выполнять упражнения с мячом. | | 22.12 | 22.12 |
| **Подвижные игры и подготовка к спортивным играм** | | | | | | |
| 47 | 1 | Прыжки на гимнастических мячах | | | 23.12 | 23.12 |
| 48 | 1 | Прокатывание мяча по дорожке | | | 11.01 | 11.12 |
| **Дыхательные упражнения.** | | | | | | |
| 49 | 1 | Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков | Уметь выполнять дыхательные упражнения стоя, лежа, во время ходьбы и бега. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 12.01 | 12.01 |
| 50 | 1 | Дыхательные упражнения в положении сидя | Уметь выполнять дыхательные упражнения стоя, лежа, во время ходьбы и бега. | | 13.01 | 13.01 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| **Построения и перестроения** | | | | | | |
| 51 | 1 | Выполнение команд по показу учителя: становись!- равняйсь!- смирно! | Уметь выполнять задания по показу учителя. | .Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 18.01 | 18.01 |
| 52 | 1 | Построение по линии | Уметь строиться по линии, друг за другом. | | 19.01 | 19.01 |
| 53 | 1 | Построение друг за другом | Уметь строится друг за другом | | 20.01 | 20.01 |
| 54 | 1 | Построение парами | Уметь строиться парами. | | 25.01 | 25.01 |
| **Ходьба и упражнения в равновесии** | | | | | | |
| 55 | 1 | Ходьба широким шагом | Должны уметь ходить на носках, на | Регулятивное: | 26.01 | 26.01 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 56 | 1 | Ходьба через препятствия | пятках, через препятствия. | принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 27.01 | 27.01 |
| 57 | 1 | Ходьба с махами рук | | | 01.02 | 01.02 |
| 58 | 1 | Ходьба приставным шагом | | | 02.02 | 02.02 |
| **Бег.** | | | | | | |
| 59 | 1 | Свободный бег в колонне по одному | | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные | 03.02 | 03.02 |
| 60 | 1 | Бег на носках, змейкой | Должны уметь бегать на носках, через препятствия. | | 08.02 | 08.02 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| 61 | 1 | Бег с препятствиями, между мягкими модулями | | ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; | 09.02 | 09.02 |
| **Прыжки** | | | | | | |
| 62 | 1 | Прыжки на месте, в высоту (15-20 см) | Уметь прыгать на месте, в высоту, через гимнастическую палку. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 10.02 | 10.02 |
| 63 | 1 | Прыжки через гимнастическую палку. | | | 15.02 | 15.02 |
| 64 | 1 | Прыжки в круг. | | | 16.02 | 16.02 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 65 | 1 | Прокатывание обруча двумя руками друг другу | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками, прокатывать мячи через предметы. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 17.02 | 17.02 |
| 66 | 1 | Ловля мяча двумя руками | | | 22.02 | 22.02 |
| 67 | 1 | Бросание мяча по кругу | | | 24.02 | 24.02 |
| 68 | 1 | Метание мяча в цель | | | 01.03 | 01.02 |
| **Ползание и лазанье** | | | | | | |
| 69 | 1 | Ползание на животе | Уметь выполнять задания по показу учителя. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 02.03 | 02.02 |
| 70 | 1 | Ползание на четвереньках | | | 03.03 | 03.02 |
| 71 | 1 | Проползание в обруч | | | 09.03 | 09.03 |
| 72 | 1 | Лазанье на гимнастическую стенку с помощью учителя | Уметь выполнять задания по показу учителя. | | 10.03 | 10.03 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Преодоление страха высоты ,координация движения рук и ног | | | |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 73-74 | 2 | Бросание мяча в цель. | | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 15.03 | 15.03 |
| | | Бросание мяча в цель. | | | 16.03 | 16.03 |
| 75-76 | 2 | Прокатывание мяча по дорожке | | | 17.03 | 17.03 |
| | | Прокатывание мяча по дорожке | | | 22.03 | 22.03 |
| **Дыхательные упражнения.** | | | | | | |
| 77 | 1 | Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. | Уметь выполнять дыхательные упражнения стоя, лежа, во время ходьбы и бега. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | 23.03 | 23.03 |
| 78 | 1 | Дыхательные упражнения в положении стоя. | | | 24.03 | 24.03 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | друга<br><br>Регулятивное:<br>принимать и сохранять учебную задачу; | | |
| 79 | 1 | Дыхательные упражнения лежа. | | учитывать выделенные | 05.04 | 05.04 |
| **Построения и перестроения.** | | | | | | |
| 80 | 1 | Равнение по линии. | Уметь строиться по линии, друг за другом | | 06.04 | 06.04 |
| 81 | 1 | Построение друг за другом | Уметь строиться по линии, друг за другом | | 07.04 | 07.04 |
| **Ходьба и упражнения в равновесии** | | | | | | |
| 82 | 1 | Ходьба на носках, на пятках. | Должны уметь ходить на носках, на пятках, через препятствия. | Регулятивное :<br>принимать и сохранять учебную задачу;<br>учитывать выделенные | 12.04 | 12.04 |
| 83 | 1 | Ходьба с высоким подниманием коленей. | | | 13.04 | 13.04 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 84 | 1 | Ходьба широким шагом | | ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; | 14.04 | 14.04 |
| **Бег.** | | | | | | |
| 85 | 1 | Свободный бег вслед за учителем | | | 19.04 | 19.04 |
| 86 | 1 | Бег на носках | Уметь бегать на носках, | | 20.04 | 20.04 |
| 87 | 1 | Бег в медленном темпе | Уметь бегать в медленном темпе. | | 21.04 | 21.04 |
| **Прыжки** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 88 | 1 | Прыжки на месте | Должны уметь прыгать на месте | | 26.04 | 26.04 |
| 89 | 1 | Прыжки на гимнастических мячах | Должны уметь прыгать на месте, на гимнастических мячах. | | 27.04 | 27.04 |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 90 | 1 | Прокатывание мяча двумя руками. | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками, прокатывать мячи через предметы | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 28.04 | 28.04 |
| 91 | 1 | Прокатывание мяча между предметами. | | | 03.05 | 03.05 |
| 92 | 1 | Бросание мяча друг другу | | | 04.05 | 04.05 |
| **Ползание и лазанье** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 93 | 1 | Ползание на животе | Уметь выполнять задания по показу учителя. | | 05.05 | 05.05 |
| 94 | 1 | Лазание по гимнастической скамейке | | | 10.05 | 10.05 |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 95 | 1 | Бросание и ловля мяча двумя руками. | Уметь играть в подвижные игры | | 11.05 | 11.05 |
| 96 | 1 | Бросание мяча в цель | | | 12.05 | 12.05 |
| 97 | 1 | Ползание на четвереньках<br>Проползание в обруч | | | 17.05 | 17.05 |
| 98 | 1 | Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. | Быстро переключить зрение, координация движений рук,точность направления и усилия | | 18.05 | 18.05 |
| 99 | 1 | Бросок мяча в стену и ловля его. | Координация движения рук. | | 19.05 | 19.05 |
| 100 | 1 | Метание мяча в цель | Уметь правильно держать мяч в руках, правильный хват, бросок, и попадание. | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику | 24.05 | 24.05 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | | |
| 101 | 1 | Бросание мяча друг к другу | Уметь выполнять задания по показу учителя. | | 25.05 | 25.05 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 102 | 1 | Прокатывание мяча по дорожке | | | 26.05 | 26.05 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2 КИМ**

## КИМ (контрольно-измерительный материал) 3Б класс

## Критерии оценки диагностических параметров

| Балл | Уровень | Комментарии |
|---|---|---|
| **1** | **a** | Навык или умение отсутствует. Ребенок никаким образом не принимает участие в действии, выполняемом взрослым. |
| **2** | **a** | Пассивное участие. Действие выполняется взрослым. Ребенок позволяет что-либо делать с ним, подстраиваясь под действие взрослого. |
| **3** | **b** | Навык или умение проявляется при максимальной (значительной) поддержке со стороны взрослого |
| | **c** | Навык или умение проявляется при максимальной ( значительной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |
| **4** | **b** | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого |
| | **c** | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого +с использованием ТСР |
| **5** | **b** | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого. |
| | **c** | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |

## Форма контроля

| № | Класс | Методическое пособие |
|---|---|---|
| **1.** | **3Б** | Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями<br>Санкт –Петербург 2014г<br>Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год. |

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат № 4»

| «Рассмотрено» | «Принято» | «Утверждаю» |
|---|---|---|
| МО учителей | Педагогическим советом | Директор ЗГКОУ ШИ 4 [illegible] Жабицкая |
| Протокол № 4 от 20.05.2022 г. | Протокол № 9 от 13.06.2022 г. | Приказ № 230 от 13.06.2022 г. |

# Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год

**Этапы обучения: I-ЭТАП 1-4 классы**

**Предмет:** Адаптивная физическая культура
**Форма обучения:** очная
**Классы/обучающийся:** 4Б
**Программа обучения:** адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**Учитель:** Воробьева Ольга Сергеевна, высшая категория.

**г. Хабаровск 2022 г.**

# СОДЕРЖАНИЕ

XLIII. Пояснительная записка _____3
XLIV. Общая характеристика учебного предмета _____4
XLV. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане_____7
XLVI. Планируемые результаты личностные и предметные_____7
XLVII. Содержание учебного предмета _____8
XLVIII. Тематическое планирование по предмету _____9
XLIX. Описание материального -технического обеспечения _____9
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____12
Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____26
Приложение 3. Лист корректировки

## I Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по адаптивной физической культуре разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными актами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (для I дополнительных и I классов образовательных учреждений);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115;
- Письмом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Уставом КГКОУ «Школа- интернат №4»;

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» учебной области «Физическая культура» реализуется в рамках АООП образования обучающихся с умеренной ,тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант).

Данная программа разработана для обучающихся 1-4 классов.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основании программы для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью по редакцией Л.Б .Баряевой ,Н.Н. Яковлевой.

У обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями

развития недостаточно развита перцептивная ( сенсорная) сфера, вследствие чего они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У них отмечается скованность, неполный оббьем движений,нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и двигательной координации. На уроках они быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабы. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него.

## Цель и задачи программы

***Целью программы*** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

***Задачи:***

**-** освоение системы знаний, необходимых для сознательного формирования двигательных умений и навыков и использования их в повседневной жизни, повышения двигательной активности;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

- формирование игровой деятельности, двигательных умений как прикладного характера, так и дифференцированных движений;

- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, пространственной ориентировки в процессе АФВ;

- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы;

- формирование представлений о приемах самоконтроля, саморегуляции поведения в процессе занятий физическими упражнениями и др;

- оптимальное (по возможности) развитие физических качеств;

- развитие устойчивости к раздражение вестибулярного аппарата, развитие чувства темпа , ритма движений;

- развитие способности к самостоятельному передвижению;

- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

- укрепление и сохранение «остаточного» здоровья;

- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;

- исключение стрессовых ситуаций в процессе АФВ;

- воспитание чувства уверенности в себе, в своих силах и возможностях;

- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;

- воспитание настойчивости, смелости, волевых качеств и навыков осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;

- формирование самостоятельности в учении и использовании сформированных двигательных умений и навыков в повседневной деятельности;

- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие;

- развивать гражданственность и национальное самосознание обучающихся ;

- физическое развитие обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни методическое обеспечение функционирования системы гражданского и патриотического воспитания.

## II Общая характеристика учебного предмета.

1. *Восприятие и реагирование на базальные раздражители*:

- Умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

49. *Сохранение жизненно важных функций организма* (дыхание, сердечно - сосудистая системы, подвижность в суставах и др.).
50. *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела*:

- контроль положения головы,
- контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,
- освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,
- передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств,

- передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств.

*51. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.*

*52. Демонстрация физических качеств*:

- силовые способности, выносливость, гибкость;
- способность к статическому и динамическому равновесию;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

*53. Мелкая и общая моторика:*

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

*54. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.*

**Программа формирования базовых учебных действий**

Программа направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Программа БУД включает:

- Подготовка ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию индивидуально с педагогом (специалистом).
- Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
- Формирование учебного поведения.
- Формирование умения выполнять задание.

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

**Инструментарий учителя:**

- Рабочая программа
- Предметно-развивающая образовательная среда, организованная с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (дидактический, иллюстрационный, литературный материал)

**Условия реализации программы**

**Виды и формы организации учебного процесса**

Для реализации данной программы используются разнообразные типы уроков, формы и виды работ, а также средства обучения и технологии.

**Уроки:** традиционные (ознакомления с новым материалом; систематизации и обобщению изученного материала), урок – игра, урок-путешествие.

**Формы работы на уроке**: индивидуальная работа, групповая работа и фронтальная работа с индивидуальным и дифференцированным подходом.

**Методы обучения**: словесные, наглядные, практические.

**Технологии обучения**: здоровье- сберегающие, игровые, информационно-коммуникационные.

**Система оценки достижения планируемых результатов обучения**

*Текущая* аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения рабочей программы (или СИПР). *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения рабочей программы (или СИПР). Контроль (диагностика) проводится вводный (в начале года), промежуточный (в середине года) и итоговый (в конце года).

Основой оценки достижений обучающегося служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа представлены в портфолио обучающегося и отражаются в СИПР.

## III Описание места предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Адаптивная физическая культура» 4 Б класс отводится 102 час в год (3часа в неделю) .

## IV Планируемые результаты освоения программы

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП варианта является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с физическими и психическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через

индивидуальное поэтапное и планомерное расширение социальных контактов и жизненного опыта. Основные направления:

**Личностные и предметные результаты.**

**- *личностные,*** включают сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества:

- Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу);
- Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
- Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
- Владение правилами поведения в учебной ситуации;
- Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
- Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;
- Владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования.

**- *предметные***, включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и его применению:

## V Содержание учебного предмета 4 Б класс:

**Дыхательные упражнения.**

Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки). Упражнения на формирование правильной осанки.

**Построения и перестроения**. Закрепление навыков учащихся самостоятельно или с незначительной организующей помощью учителя осуществлять построения в колонну по одному и парами, в круг (см. четвертый класс).

Обучение учащихся самостоятельно равняться при построении.

Формирование у учащихся умений осуществлять повороты на 90° и 180° (влево и вправо), стоя в колонне, в кругу, в шеренге. Повороты в углах зала (площадки) во время движения. Ориентировка в пространстве помещения (площадки).

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Дальнейшее совершенствование навыков ходьбы: гимнастическим, приставным шагом, в полуприседе и приседе; в колонне по одному, парами, по кругу с различными движениями руками; с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов; с утяжелителями на голове, в руках (в руке).

Ходьба скрестным шагом, «змейкой» со сменой темпа.

Ходьба с ориентировкой на изменение темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции, по звучанию музыкальных произведений.

Ходьба по дорожкам, выполненным из материалов разной фактуры (сенсорным дорожкам, коврикам, толстым веревкам), по опорам, приподнятым над полом (полифункциональным модулям, игровой дорожке, змейке и др.).

Обучение учащихся заканчивать ходьбу одновременно.

Упражнения в самостоятельной балансировке на набивном (сенсорном) мяче (диаметром 50, 75 см).

Упражнения на формирование правильной осанки.

**Бег.** Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами и т. п. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу.

Бег с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули — цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость.

Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях.

Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием.

Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом.

Расширение среды для двигательного развития учащихся: бег на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая» и др.

**Прыжки**. Обучение учащихся прыжкам со смещением ног вправо — влево (сериями по 10-20 прыжков один-два раза), прыжкам с продвижением вперед на 5-6 м, перепрыгиванию через линии, веревки.

Прыжки через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.).

Дальнейшее совершенствование навыков прыжков на мячах-холопах.

Прыжки на батутах.

**Бросание, ловля, метание.** Совершенствование сформированных ранее умений учащихся бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (до десяти раз подряд), бросать мяч-на пол и ловить его после отскока от пола (см. четвертый класс).

Обучение учащихся перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку.

Развитие умений учащихся перебрасывать друг другу набивной (сенсорный) мяч (диаметром 20 см), мячи из игры «Бросайка» («Бочче»), бросать их в цель: в подушку, мягкий модуль «Труба» или игровую трубу «Перекати поле», установленные вертикально или горизонтально.

Обучение учащихся броскам мячей разного объема из различных исходных позиций, например, стоя на коленях, сидя.

**Ползание и лазанье.** Продолжение обучения учащихся приемам ползания по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами.

Обучение учащихся ползанию по бревну.

Совершенствование различных навыков ползания, сформированные в предыдущих классах.

Обучение учащихся лазанию по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали (со страховкой учителем).

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

Баскетбол (по упрощенным правилам). Обучение учащихся:

— передаче мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча;

— перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении;

— ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон;

— броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам).

Уточнение с учащимися представления о цвете, величине мячей.

Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным контролем и без него.

Отработка техники броска: броски мяча снизу вверх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу.

Знакомство учащихся с правилами бега до линии броска и бросания мячей (по очереди разного веса) в цель (обруч, подушка, кегли).

**Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе**

Знать и уметь:

— подготовиться к уроку физкультуры;

— правильно построится и знать своего место в строю;

— правильно передвигаться из класса на урок физкультуры;

— ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

— простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

— овладение приемами правильного дыхания (по показуучителя);

— выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;

— ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

— овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжках;

— уметь прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);

— овладеть навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;

— уметь метать, бросать и ловить мяч;

— уметь ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;

— уметь выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;

— сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;

— формировать умение преодолевать различные препятствия;

— обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;
— формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

## VII Учебно-тематический план 4 Б класса

| № | Тема | Всего часов | **Контрольно-оценочные средства** |
|---|---|---|---|
| 1 | Дыхательные упражнения | 11 | 2 |
| 2 | Построения и перестроения | 11 | 2 |
| 3 | Ходьба и упражнения в равновесии | 14 | 3 |
| 4 | Бег | 10 | 2 |
| 5 | Прыжки | 10 | 2 |
| 6 | Катание, бросание, ловля округлых предметов | 20 | 3 |
| 7 | Ползание и лазанье | 14 | 3 |
| 8 | Подготовка к спортивным играм и упражнениям | 6 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |

Итого: 102 часа

**Учебно-методическое обеспечение**

1.Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями

Санкт –Петербург 2014г Андреева И.Н., Покровская И.А.

2.Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год.

**VI Материально-техническое обеспечение**

- Д*идактический материал*: изображения (картинки, фото,);
- С*портивный инвентарь:* гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, природный материал и т.д.
- Оборудование: м*ебель:* стулья, стол.
- СредстваТСО

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" 4Б (ВАРИАНТ 2)**

| | **Кол-во часов** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения** | | **Дата** | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **По плану** | **По факту** |
| | | | **Освоение предметных знаний на каждый урок** | **БУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные) по разделам** | | |
| **Дыхательные упражнения** | | | | | | |
| 1 | 1 | Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. | Уметь выполнять дыхательные упражнения, во время ходьбы и бега | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 02.09 | 02.09 |
| 2 | 1 | Дыхательные упражнения в положении стоя | Уметь выполнять дыхательные упражнения, стоя | | 05.09 | 05.09 |
| 3 | 1 | Дыхательная гимнастика. | Уметь выполнять дыхательные упражнения | | 07.09 | 07.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Построение и перестроение** | | | | | | |
| 4 | 1 | Построения в шеренгу | | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в | 09.09 | 09.09 |
| 5 | 1 | Построения в колонну по одному | | | 12.09 | 12.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, | | |
| **Ходьба и упражнения в равновесии** | | | | | | |
| 6 | 1 | Ходьба на носках, пятках | Уметь ходить на носках, на пятках. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное формирование навыков работы в группе; | 14.09 | 14.09 |
| 7 | 1 | Ходьба с различными положениями рук | | | 16.09 | 16.09 |
| 8 | 1 | Ходьба с перешагиванием через предметы | Уметь ходить на носках, на пятках | | 19.09 | 19.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br>;<br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| **Бег** | | | | | | |
| 9 | 1 | Бег на носках. | Уметь бегать на носках, | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, | 21.09 | 21.09 |
| 10 | 1 | Бег в медленном темпе. | Уметь бегать в медленном темпе. | | 23.09 | 23.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные | | |
| **Прыжки** | | | | | | |
| 11 | 1 | Прыжки на месте. | Уметь прыгать на месте, | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 26.09 | 26.09 |
| 12-13 | 2 | Прыжки на гимнастических мячах. | Уметь прыгать на месте, на гимнастических мячах | | 28.09 | 28.09<br>30.09 |
| | | Прыжки на гимнастических мячах | | | 30.09 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; | | |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 14 | 1 | Прокатывание мяча двумя руками. | Прокатывать мячи через предметы. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, | 03.10 | 03.10 |
| 15 | 1 | Отбивание мяча от пола. | Ловить мяч двумя руками | | 05.10 | 05.10 |
| 16-17 | 2 | Прокатывание мяча между предметами. | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками, прокатывать мячи через предметы. | | 07.10 | 07.10 |
| | | Прокатывание мяча между предметами. | | | 10.10 | 10.10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | уметь показать технику упражнений | | |
| **Ползанье и лазанье** | | | | | | |
| 18 | 1 | Ползание на животе. | Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения<br>.<br>Уметь играть в подвижные игры. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 12.10 | 12.10 |
| 19 | 1 | Ползание на четвереньках | | | 14.10 | 14.10 |
| 20 | 1 | Лазание по гимнастической скамейке. | | | 17.10 | 17.10 |
| 21 | 1 | Лазание по гимнастической стенке. | | | 19.10 | 19.10 |
| 22 | 1 | Подвижные игры и подготовка к спортивным играм | | | 21.10 | 21.10 |
| 23 | 1 | Подвижные игры и подготовка к спортивным играм | | | 24.10 | 24.10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, | | |
| **Подвижные игры и подготовка к спортивным играм** | | | | | | |
| 25 | 1 | Бросание и ловля мяча двумя руками. | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность | 02.11 | 09.11 |
| 26 | 1 | Прокатывание мяча по дорожке. | прокатывать мячи через предметы | | 03.11 | 10.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять | | |
| **Дыхательные упражнения** | | | | | | |
| 27 | 1 | Дыхательные упражнения с имитационными движениями | Отрабатываемые умения и навыки<br><br>Уметь выполнять дыхательные упражнения, стоя, лежа, во время ходьбы и бега. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 09.11 | 09.11 |
| 28 | 1 | Дыхательные упражнения в положении стоя | | | 10.11 | 10.11 |
| 29 | 1 | Дыхание в ходьбе со звукоподражанием | | | 11.11 | 11.11 |
| **Построения и перестроение** | | | | | | |
| 30 | 1 | ..Выполнение команд по показу | Уметь выполнять задания по показу | Регулятивное: | 16.11 | 16.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | учителя: становись!; равняйсь!; смирно! | учителя. Знать понятия: «становись», «равняйсь», «смирно». | принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | | |
| 31 | 1 | Построение в колонну друг за другом. | | | 17.11 | 17.11 |
| **Ходьба и упражнения в равновесии** | | | | | | |
| 32 | 1 | Ходьба по дорожкам | Должны уметь ходить на носках, на пятках, через препятствия. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | 18.11 | 18.11 |
| 33 | 1 | Ходьба по заданию | | | 23.11 | 23.11 |
| 34 | 1 | Ходьба через препятствия | | | 24.11 | 24.11 |
| 35 | 1 | Ходьба с различными положениями рук | | | 25.11 | 25.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | друга | | |
| **Бег** | | | | | | |
| 36 | 1 | Бег змейкой между предметами за учителем | Должны уметь ориентироваться в пространстве, согласованность движений | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 30.11 | 30.11 |
| 37 | 1 | Бег на носках | Должны уметь бегать на носках, через препятствия. | | 01.12 | 01.12 |
| **Прыжки** | | | | | | |
| 38 | 1 | Прыжки на месте | Уметь прыгать на месте, на гимнастических мячах. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное : формирование навыков | 02.12 | 02.12 |
| 39 | 1 | Прыжки через гимнастическую палку | | | 07.12 | 07.12 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; | | |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | слушать и слышать друг | | |
| 40 | 1 | Прокатывание мяча двумя руками | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками, прокатывать мячи через предметы. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 08.12 | 08.12 |
| 41 | 1 | Ловля мяча | | | 09.12 | 09.12 |
| 42 | 1 | Бросание мяча | | | 14.12 | 14.12 |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 43 | 1 | Ползание на четвереньках | Уметь выполнять задания по показу учителя. | учителя. | 15.12 | 15.12 |
| 44 | 1 | Лазание по гимнастической | | | 16.12 | 16.12 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | скамейке | | | | |
| **Подвижные игры и подготовка к спортивным играм** | | | | | | |
| 45 | 1 | Бросание и ловля мяча двумя руками | Уметь выполнять упражнения с мячом | | 21.12 | 21.12 |
| 46 | 1 | Прокатывание мяча по дорожке | Уметь выполнять упражнения с мячом. | | 22.12 | 22.12 |
| **Подвижные игры и подготовка к спортивным играм** | | | | | | |
| 47 | 1 | Прыжки на гимнастических мячах | | | 23.12 | 23.12 |
| 48 | 1 | Прокатывание мяча по дорожке | | | 11.01 | 11.12 |
| **Дыхательные упражнения.** | | | | | | |
| 49 | 1 | Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков | Уметь выполнять дыхательные упражнения стоя, лежа, во время ходьбы и бега. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 12.01 | 12.01 |
| 50 | 1 | Дыхательные упражнения в положении сидя | Уметь выполнять дыхательные упражнения стоя, лежа, во время ходьбы и бега. | | 13.01 | 13.01 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| **Построения и перестроения** | | | | | | |
| 51 | 1 | Выполнение команд по показу учителя: становись!- равняйсь!- смирно! | Уметь выполнять задания по показу учителя. | .Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 18.01 | 18.01 |
| 52 | 1 | Построение по линии | Уметь строиться по линии, друг за другом. | | 19.01 | 19.01 |
| 53 | 1 | Построение друг за другом | Уметь строится друг за другом | | 20.01 | 20.01 |
| 54 | 1 | Построение парами | Уметь строиться парами. | | 25.01 | 25.01 |
| **Ходьба и упражнения в равновесии** | | | | | | |
| 55 | 1 | Ходьба широким шагом | Должны уметь ходить на носках, на | Регулятивное: | 26.01 | 26.01 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 56 | 1 | Ходьба через препятствия | пятках, через препятствия. | принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 27.01 | 27.01 |
| 57 | 1 | Ходьба с махами рук | | | 01.02 | 01.02 |
| 58 | 1 | Ходьба приставным шагом | | | 02.02 | 02.02 |
| **Бег.** | | | | | | |
| 59 | 1 | Свободный бег в колонне по одному | | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные | 03.02 | 03.02 |
| 60 | 1 | Бег на носках, змейкой | Должны уметь бегать на носках, через препятствия. | | 08.02 | 08.02 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| 61 | 1 | Бег с препятствиями, между мягкими модулями | | ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; | 09.02 | 09.02 |
| **Прыжки** | | | | | | |
| 62 | 1 | Прыжки на месте, в высоту (15-20 см) | Уметь прыгать на месте, в высоту, через гимнастическую палку. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 10.02 | 10.02 |
| 63 | 1 | Прыжки через гимнастическую палку. | | | 15.02 | 15.02 |
| 64 | 1 | Прыжки в круг. | | | 16.02 | 16.02 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 65 | 1 | Прокатывание обруча двумя руками друг другу | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками, прокатывать мячи через предметы. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 17.02 | 17.02 |
| 66 | 1 | Ловля мяча двумя руками | | | 22.02 | 22.02 |
| 67 | 1 | Бросание мяча по кругу | | | 24.02 | 24.02 |
| 68 | 1 | Метание мяча в цель | | | 01.03 | 01.02 |
| **Ползание и лазанье** | | | | | | |
| 69 | 1 | Ползание на животе | Уметь выполнять задания по показу учителя. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 02.03 | 02.02 |
| 70 | 1 | Ползание на четвереньках | | | 03.03 | 03.02 |
| 71 | 1 | Проползание в обруч | | | 09.03 | 09.03 |
| 72 | 1 | Лазанье на гимнастическую стенку с помощью учителя | Уметь выполнять задания по показу учителя. | | 10.03 | 10.03 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Преодоление страха высоты ,координация движения рук и ног | | | |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 73-74 | 2 | Бросание мяча в цель. | | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 15.03 | 15.03 |
| | | Бросание мяча в цель. | | | 16.03 | 16.03 |
| 75-76 | 2 | Прокатывание мяча по дорожке | | | 17.03 | 17.03 |
| | | Прокатывание мяча по дорожке | | | 22.03 | 22.03 |
| **Дыхательные упражнения.** | | | | | | |
| 77 | 1 | Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. | Уметь выполнять дыхательные упражнения стоя, лежа, во время ходьбы и бега. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | 23.03 | 23.03 |
| 78 | 1 | Дыхательные упражнения в положении стоя. | | | 24.03 | 24.03 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | друга<br><br>Регулятивное:<br>принимать и сохранять учебную задачу; | | |
| 79 | 1 | Дыхательные упражнения лежа. | | учитывать выделенные | 05.04 | 05.04 |
| **Построения и перестроения.** | | | | | | |
| 80 | 1 | Равнение по линии. | Уметь строиться по линии, друг за другом | | 06.04 | 06.04 |
| 81 | 1 | Построение друг за другом | Уметь строиться по линии, друг за другом | | 07.04 | 07.04 |
| **Ходьба и упражнения в равновесии** | | | | | | |
| 82 | 1 | Ходьба на носках, на пятках. | Должны уметь ходить на носках, на пятках, через препятствия. | Регулятивное :<br>принимать и сохранять учебную задачу;<br>учитывать выделенные | 12.04 | 12.04 |
| 83 | 1 | Ходьба с высоким подниманием коленей. | | | 13.04 | 13.04 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 84 | 1 | Ходьба широким шагом | | ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; | 14.04 | 14.04 |
| **Бег.** | | | | | | |
| 85 | 1 | Свободный бег вслед за учителем | | | 19.04 | 19.04 |
| 86 | 1 | Бег на носках | Уметь бегать на носках, | | 20.04 | 20.04 |
| 87 | 1 | Бег в медленном темпе | Уметь бегать в медленном темпе. | | 21.04 | 21.04 |
| **Прыжки** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 88 | 1 | Прыжки на месте | Должны уметь прыгать на месте | | 26.04 | 26.04 |
| 89 | 1 | Прыжки на гимнастических мячах | Должны уметь прыгать на месте, на гимнастических мячах. | | 27.04 | 27.04 |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 90 | 1 | Прокатывание мяча двумя руками. | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками, прокатывать мячи через предметы | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 28.04 | 28.04 |
| 91 | 1 | Прокатывание мяча между предметами. | | | 03.05 | 03.05 |
| 92 | 1 | Бросание мяча друг другу | | | 04.05 | 04.05 |
| **Ползание и лазанье** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 93 | 1 | Ползание на животе | Уметь выполнять задания по показу учителя. | | 05.05 | 05.05 |
| 94 | 1 | Лазание по гимнастической скамейке | | | 10.05 | 10.05 |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 95 | 1 | Бросание и ловля мяча двумя руками. | Уметь играть в подвижные игры | | 11.05 | 11.05 |
| 96 | 1 | Бросание мяча в цель | | | 12.05 | 12.05 |
| 97 | 1 | Ползание на четвереньках<br>Проползание в обруч | | | 17.05 | 17.05 |
| 98 | 1 | Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. | Быстро переключить зрение, координация движений рук,точность направления и усилия | | 18.05 | 18.05 |
| 99 | 1 | Бросок мяча в стену и ловля его. | Координация движения рук. | | 19.05 | 19.05 |
| 100 | 1 | Метание мяча в цель | Уметь правильно держать мяч в руках, правильный хват, бросок, и попадание. | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику | 24.05 | 24.05 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | | |
| 101 | 1 | Бросание мяча друг к другу | Уметь выполнять задания по показу учителя. | | 25.05 | 25.05 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 102 | 1 | Прокатывание мяча по дорожке | | | 26.05 | 26.05 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2 КИМ**

## КИМ (контрольно-измерительный материал) 4Б класс

## Критерии оценки диагностических параметров

| Балл | Уровень | Комментарии |
|---|---|---|
| **1** | **a** | Навык или умение отсутствует. Ребенок никаким образом не принимает участие в действии, выполняемом взрослым. |
| **2** | **a** | Пассивное участие. Действие выполняется взрослым. Ребенок позволяет что-либо делать с ним, подстраиваясь под действие взрослого. |
| **3** | **b** | Навык или умение проявляется при максимальной (значительной) поддержке со стороны взрослого |
| | **c** | Навык или умение проявляется при максимальной ( значительной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |
| **4** | **b** | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого |
| | **c** | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого +с использованием ТСР |
| **5** | **b** | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого. |
| | **c** | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |

## Форма контроля

| № | Класс | Методическое пособие |
|---|---|---|
| **1.** | **4 Б** | Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями<br>Санкт –Петербург 2014г<br>Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год. |

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 4»

| «Рассмотрено» | «Принято» | «Утверждаю» |
|---|---|---|
| МО учителей | Педагогическим советом | Директор КГКОУ ШИ 4 |
| | | Н.Г. Жабицкая |
| Протокол № 4 от 20.05.2022 г. | Протокол № 9 от 13.06.2022 г. | Приказ № 230 от 13.06.2022 г. |

# Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год

**Этапы обучения: II-ЭТАП 5-9 классы**

**Предмет:** Адаптивная физическая культура
**Форма обучения:** очная
**Классы/обучающийся:** 6 класс
**Программа обучения:** адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**Учитель:** Воробьева Ольга Сергеевна, высшая категория.

**г. Хабаровск 2022 г.**

# СОДЕРЖАНИЕ

L. Пояснительная записка _____3
LI. Общая характеристика учебного предмета _____4
LII. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане_____7
LIII. Планируемые результаты личностные и предметные_____7
LIV. Содержание учебного предмета _____8
LV. Тематическое планирование по предмету _____9
LVI. Описание материального -технического обеспечения _____9
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____12
Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____26
Приложение 3. Лист корректировки

## I Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по адаптивной физической культуре разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными актами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (для I дополнительных и I классов образовательных учреждений);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115;
- Письмом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Уставом КГКОУ «Школа- интернат №4»;

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» учебной области «Физическая культура» реализуется в рамках АООП образования обучающихся с умеренной ,тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант).

Данная программа разработана для обучающихся 1-4 классов.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основании программы для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью по редакцией Л.Б .Баряевой ,Н.Н. Яковлевой.

У обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями

развития недостаточно развита перцептивная ( сенсорная) сфера, вследствие чего они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У них отмечается скованность, неполный оббьем движений,нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и двигательной координации. На уроках они быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабы. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него.

## Цель и задачи программы

***Целью программы*** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

***Задачи:***

**-** освоение системы знаний, необходимых для сознательного формирования двигательных умений и навыков и использования их в повседневной жизни, повышения двигательной активности;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

- формирование игровой деятельности, двигательных умений как прикладного характера, так и дифференцированных движений;

- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, пространственной ориентировки в процессе АФВ;

- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы;

- формирование представлений о приемах самоконтроля, саморегуляции поведения в процессе занятий физическими упражнениями и др;

- оптимальное (по возможности) развитие физических качеств;

- развитие устойчивости к раздражение вестибулярного аппарата, развитие чувства темпа , ритма движений;

- развитие способности к самостоятельному передвижению;

- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

- укрепление и сохранение «остаточного» здоровья;

- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;

- исключение стрессовых ситуаций в процессе АФВ;

- воспитание чувства уверенности в себе, в своих силах и возможностях;

- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;

- воспитание настойчивости, смелости, волевых качеств и навыков осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;

- формирование самостоятельности в учении и использовании сформированных двигательных умений и навыков в повседневной деятельности;

- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие;

- развивать гражданственность и национальное самосознание обучающихся ;

- физическое развитие обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни методическое обеспечение функционирования системы гражданского и патриотического воспитания.

## II Общая характеристика учебного предмета.

1. *Восприятие и реагирование на базальные раздражители*:

- Умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

55. *Сохранение жизненно важных функций организма* (дыхание, сердечно - сосудистая системы, подвижность в суставах и др.).
56. *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела*:

- контроль положения головы,
- контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,
- освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,
- передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств,
- передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств.

*57. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.*

*58. Демонстрация физических качеств*:

- силовые способности, выносливость, гибкость;
- способность к статическому и динамическому равновесию;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

*59. Мелкая и общая моторика:*

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

*60. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.*

**Программа формирования базовых учебных действий**

Программа направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Программа БУД включает:

- Подготовка ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию индивидуально с педагогом (специалистом).
- Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
- Формирование учебного поведения.
- Формирование умения выполнять задание.

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

**Инструментарий учителя:**

- Рабочая программа

- Предметно-развивающая образовательная среда, организованная с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (дидактический, иллюстрационный, литературный материал)

**Условия реализации программы**

**Виды и формы организации учебного процесса**

Для реализации данной программы используются разнообразные типы уроков, формы и виды работ, а также средства обучения и технологии.

**Уроки:** традиционные (ознакомления с новым материалом; систематизации и обобщению изученного материала), урок – игра, урок-путешествие.

**Формы работы на уроке**: индивидуальная работа, групповая работа и фронтальная работа с индивидуальным и дифференцированным подходом.

**Методы обучения**: словесные, наглядные, практические.

**Технологии обучения**: здоровье- сберегающие, игровые, информационно-коммуникационные.

**Система оценки достижения планируемых результатов обучения**

*Текущая* аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения рабочей программы (или СИПР). *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения рабочей программы (или СИПР). Контроль (диагностика) проводится вводный (в начале года), промежуточный (в середине года) и итоговый (в конце года).

Основой оценки достижений обучающегося служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа представлены в портфолио обучающегося и отражаются в СИПР.

## III Описание места предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Адаптивная физическая культура» 6 класс отводится 102 час в год (3часа в неделю) .

## IV Планируемые результаты освоения программы

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП варианта является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с физическими и психическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение социальных контактов и жизненного опыта. Основные направления:

**Личностные и предметные результаты.**

- ***личностные,*** включают сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества:

- Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу);
- Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
- Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
- Владение правилами поведения в учебной ситуации;
- Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
- Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;
- Владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования.

- ***предметные***, включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и его применению:

## V Содержание учебного предмета 6 класс:

**Дыхательные упражнения.**

Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки). Упражнения на формирование правильной осанки.

**Построения и перестроения**. Закрепление навыков учащихся самостоятельно или с незначительной организующей помощью учителя осуществлять построения в колонну по одному и парами, в круг (см. четвертый класс).

Обучение учащихся самостоятельно равняться при построении.

Формирование у учащихся умений осуществлять повороты на 90° и 180° (влево и вправо), стоя в колонне, в кругу, в шеренге. Повороты в углах зала (площадки) во время движения. Ориентировка в пространстве помещения (площадки).

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Дальнейшее совершенствование навыков ходьбы: гимнастическим, приставным шагом, в полуприседе и приседе; в колонне по одному, парами, по кругу с различными движениями руками; с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов; с утяжелителями на голове, в руках (в руке).

Ходьба скрестным шагом, «змейкой» со сменой темпа.

Ходьба с ориентировкой на изменение темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции, по звучанию музыкальных произведений.

Ходьба по дорожкам, выполненным из материалов разной фактуры (сенсорным дорожкам, коврикам, толстым веревкам), по опорам, приподнятым над полом (полифункциональным модулям, игровой дорожке, змейке и др.).

Обучение учащихся заканчивать ходьбу одновременно.

Упражнения в самостоятельной балансировке на набивном (сенсорном) мяче (диаметром 50, 75 см).

Упражнения на формирование правильной осанки.

**Бег.** Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами и т. п. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу.

Бег с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули — цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость.

Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях.

Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием.

Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом.

Расширение среды для двигательного развития учащихся: бег на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая» и др.

**Прыжки**. Обучение учащихся прыжкам со смещением ног вправо — влево (сериями по 10-20 прыжков один-два раза), прыжкам с продвижением вперед на 5-6 м, перепрыгиванию через линии, веревки.

Прыжки через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.).

Дальнейшее совершенствование навыков прыжков на мячах-холопах.

Прыжки на батутах.

**Бросание, ловля, метание.** Совершенствование сформированных ранее умений учащихся бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (до десяти раз подряд), бросать мяч-на пол и ловить его после отскока от пола (см. четвертый класс).

Обучение учащихся перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку.

Развитие умений учащихся перебрасывать друг другу набивной (сенсорный) мяч (диаметром 20 см), мячи из игры «Бросайка» («Бочче»), бросать их в цель: в подушку,

мягкий модуль «Труба» или игровую трубу «Перекати поле», установленные вертикально или горизонтально.

Обучение учащихся броскам мячей разного объема из различных исходных позиций, например, стоя на коленях, сидя.

**Ползание и лазанье.** Продолжение обучения учащихся приемам ползания по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами.

Обучение учащихся ползанию по бревну.

Совершенствование различных навыков ползания, сформированные в предыдущих классах.

Обучение учащихся лазанию по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали (со страховкой учителем).

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

Баскетбол (по упрощенным правилам). Обучение учащихся:

— передаче мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча;

— перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении;

— ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон;

— броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам).

Уточнение с учащимися представления о цвете, величине мячей.

Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным контролем и без него.

Отработка техники броска: броски мяча снизу вверх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу.

Знакомство учащихся с правилами бега до линии броска и бросания мячей (по очереди разного веса) в цель (обруч, подушка, кегли).

**Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе**

Знать и уметь:

— подготовиться к уроку физкультуры;

— правильно построится и знать своего место в строю;

— правильно передвигаться из класса на урок физкультуры;

— ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

— простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

— овладение приемами правильного дыхания (по показуучителя);

— выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;

— ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

— овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжках;

— уметь прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);

— овладеть навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;

— уметь метать, бросать и ловить мяч;

— уметь ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;

— уметь выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;

— сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;

— формировать умение преодолевать различные препятствия;

— обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;
— формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

## VII Учебно-тематический план 6 класса

| № | Тема | Всего часов | **Контрольно-оценочные средства** |
|---|---|---|---|
| 1 | Дыхательные упражнения | 11 | 2 |
| 2 | Построения и перестроения | 11 | 2 |
| 3 | Ходьба и упражнения в равновесии | 14 | 3 |
| 4 | Бег | 10 | 2 |
| 5 | Прыжки | 10 | 2 |
| 6 | Катание, бросание, ловля округлых предметов | 20 | 3 |
| 7 | Ползание и лазанье | 14 | 3 |
| 8 | Подготовка к спортивным играм и упражнениям | 6 | 2 |

Итого: 102 часа

## Учебно-методическое обеспечение

1.Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями

Санкт –Петербург 2014г Андреева И.Н., Покровская И.А.

2.Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год.

## VI Материально-техническое обеспечение

- Д*идактический материал*: изображения (картинки, фото,);
- С*портивный инвентарь:* гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, природный материал и т.д.
- Оборудование: м*ебель:* стулья, стол.
- СредстваТСО.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" 6 кл (ВАРИАНТ 2)**

| | **Кол-во часов** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения** | | **Дата** | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **По плану** | **По факту** |
| | | | **Освоение предметных знаний на каждый урок** | **БУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные) по разделам** | | |
| **Дыхательные упражнения** | | | | | | |
| 1 | 1 | Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. | Уметь выполнять дыхательные упражнения, во время ходьбы и бега | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 01.09 | 01.09 |
| 2 | 1 | Дыхательные упражнения в положении стоя | Уметь выполнять дыхательные упражнения, стоя | | 05.09 | 05.09 |
| 3 | 1 | Дыхательная гимнастика. | Уметь выполнять дыхательные упражнения | | 07.09 | 07.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Построение и перестроение** | | | | | | |
| 4 | 1 | Построения в шеренгу | | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, | 08.09 | 08.09 |
| 5 | 1 | Построения в колонну по одному | | | 12.09 | 12.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | оценивать правильность выполнения действия<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, | | |
| **Ходьба и упражнения в равновесии** | | | | | | |
| 6 | 1 | Ходьба на носках, пятках | Уметь ходить на носках, на пятках. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; | 14.09 | 14.09 |
| 7 | 1 | Ходьба с различными положениями рук | | | 15.09 | 15.09 |
| 8 | 1 | Ходьба с перешагиванием через предметы | Уметь ходить на носках, на пятках | | 19.09 | 19.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | слушать и слышать друг друга<br>;<br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| **Бег** | | | | | | |
| 9 | 1 | Бег на носках. | Уметь бегать на носках, | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 21.09 | 21.09 |
| 10 | 1 | Бег в медленном темпе. | Уметь бегать в медленном темпе. | | 22.09 | 22.09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; | | |
| | | | **Прыжки** | слушать и слышать друг | | |
| 11 | 1 | Прыжки на месте. | Уметь прыгать на месте, | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; | 26.09 | 26.09 |
| 12-13 | 2 | Прыжки на гимнастических мячах. | Уметь прыгать на месте, на гимнастических мячах | | 28.09 | 28.09<br>29.09 |
| | | Прыжки на гимнастических мячах | | | 29.09 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг | | |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 14 | 1 | Прокатывание мяча двумя руками. | Прокатывать мячи через предметы. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | 03.10 | 03.10 |
| 15 | 1 | Отбивание мяча от пола. | Ловить мяч двумя руками | | 05.10 | 05.10 |
| 16-17 | 2 | Прокатывание мяча между предметами. | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками, прокатывать мячи через предметы. | | 06.10 | 06.10 |
| | | Прокатывание мяча между предметами. | | | 10.10 | 10.10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| **Ползанье и лазанье** | | | | | | |
| 18 | 1 | Ползание на животе. | Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения<br>.<br>Уметь играть в подвижные игры. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br>Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, | 12.10 | 12.10 |
| 19 | 1 | Ползание на четвереньках | | | 13.10 | 13.10 |
| 20 | 1 | Лазание по гимнастической скамейке. | | | 17.10 | 17.10 |
| 21 | 1 | Лазание по гимнастической стенке. | | | 19.10 | 19.10 |
| 22 | 1 | Подвижные игры и подготовка к спортивным играм | | | 20.10 | 20.10 |
| 23 | 1 | Подвижные игры и подготовка к спортивным играм | | | 24.10 | 24.10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений | | |
| **Подвижные игры и подготовка к спортивным играм** | | | | | | |
| 25 | 1 | Бросание и ловля мяча двумя руками. | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками | Познавательное : обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 26.10 | 26.10 |
| 26 | 1 | Прокатывание мяча по дорожке. | прокатывать мячи через предметы | | 27.10 | 27.10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные | | |
| **Дыхательные упражнения** | | | | | | |
| 27 | 1 | Дыхательные упражнения с имитационными движениями | Отрабатываемые умения и навыки<br>Уметь выполнять дыхательные упражнения, стоя, лежа, во время ходьбы и бега. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 07.11 | 07.11 |
| 28 | 1 | Дыхательные упражнения в положении стоя | | | 08.11 | 08.11 |
| 29 | 1 | Дыхание в ходьбе со звукоподражанием | | | 09.11 | 09.11 |
| **Построения и перестроение** | | | | | | |
| 30 | 1 | ..Выполнение команд по показу учителя: становись!; равняйсь!; | Уметь выполнять задания по показу учителя. Знать понятия: «становись», | Регулятивное: принимать и сохранять | 14.11 | 14.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | смирно! | «равняйсь», «смирно». | учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | | |
| 31 | 1 | Построение в колонну друг за другом. | | | 15.11 | 15.11 |
| **Ходьба и упражнения в равновесии** | | | | | | |
| 32 | 1 | Ходьба по дорожкам | Должны уметь ходить на носках, на пятках, через препятствия. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 16.11 | 16.11 |
| 33 | 1 | Ходьба по заданию | | | 21.11 | 21.11 |
| 34 | 1 | Ходьба через препятствия | | | 22.11 | 22.11 |
| 35 | 1 | Ходьба с различными положениями рук | | | 23.11 | 23.11 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| **Бег** | | | | | | |
| 36 | 1 | Бег змейкой между предметами за учителем | Должны уметь ориентироваться в пространстве, согласованность движений | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 28.11 | 28.11 |
| 37 | 1 | Бег на носках | Должны уметь бегать на носках, через препятствия. | | 29.11 | 29.11 |
| **Прыжки** | | | | | | |
| 38 | 1 | Прыжки на месте | Уметь прыгать на месте, на гимнастических мячах. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br>Коммуникативное : формирование навыков работы в группе; сохранять | 30.11 | 30.11 |
| 39 | 1 | Прыжки через гимнастическую палку | | | 05.12 | 05.12 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | | |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 40 | 1 | Прокатывание мяча двумя руками | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками, прокатывать мячи через предметы. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 06.12 | 06.12 |
| 41 | 1 | Ловля мяча | | | 07.12 | 07.12 |
| 42 | 1 | Бросание мяча | | | 12.12 | 12.12 |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 43 | 1 | Ползание на четвереньках | Уметь выполнять задания по показу учителя. | учителя. | 13.12 | 13.12 |
| 44 | 1 | Лазание по гимнастической скамейке | | | 14.12 | 14.12 |
| **Подвижные игры и подготовка к спортивным играм** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 45 | 1 | Бросание и ловля мяча двумя руками | Уметь выполнять упражнения с мячом | | 19.12 | 19.12 |
| 46 | 1 | Прокатывание мяча по дорожке | Уметь выполнять упражнения с мячом. | | 20.12 | 20.12 |
| **Подвижные игры и подготовка к спортивным играм** | | | | | | |
| 47 | 1 | Прыжки на гимнастических мячах | | | 21.12 | 21.12 |
| 48 | 1 | Прокатывание мяча по дорожке | | | 26.12 | 26.12 |
| **Дыхательные упражнения.** | | | | | | |
| 49 | 1 | Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков | Уметь выполнять дыхательные упражнения стоя, лежа, во время ходьбы и бега. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 27.12 | 27.12 |
| 50 | 1 | Дыхательные упражнения в положении сидя | Уметь выполнять дыхательные упражнения стоя, лежа, во время ходьбы и бега. | | 11.01 | 11.01 |
| **Построения и перестроения** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 51 | 1 | Выполнение команд по показу учителя: становись!- равняйсь!- смирно! | Уметь выполнять задания по показу учителя. | .Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 16.01 | 16.01 |
| 52 | 1 | Построение по линии | Уметь строиться по линии, друг за другом. | | 17.01 | 17.01 |
| 53 | 1 | Построение друг за другом | Уметь строится друг за другом | | 18.01 | 18.01 |
| 54 | 1 | Построение парами | Уметь строиться парами. | | 23.01 | 23.01 |
| **Ходьба и упражнения в равновесии** | | | | | | |
| 55 | 1 | Ходьба широким шагом | Должны уметь ходить на носках, на пятках, через препятствия. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в | 24.01 | 24.01 |
| 56 | 1 | Ходьба через препятствия | | | 25.01 | 25.01 |
| 57 | 1 | Ходьба с махами рук | | | 30.01 | 30.01 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 58 | 1 | Ходьба приставным шагом | | соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; | 31.01 | 31.01 |
| **Бег.** | | | | | | |
| 59 | 1 | Свободный бег в колонне по одному | | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность | 01.02 | 01.02 |
| 60 | 1 | Бег на носках, змейкой | Должны уметь бегать на носках, через препятствия. | | 06.02 | 06.02 |
| 61 | 1 | Бег с препятствиями, между мягкими модулями | | | 07.02 | 07.02 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | выполнения действия<br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные | | |
| **Прыжки** | | | | | | |
| 62 | 1 | Прыжки на месте, в высоту (15-20 см) | Уметь прыгать на месте, в высоту, через гимнастическую палку. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 08.02 | 08.02 |
| 63 | 1 | Прыжки через гимнастическую палку. | | | 13.02 | 13.02 |
| 64 | 1 | Прыжки в круг. | | | 14.02 | 14.02 |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 65 | 1 | Прокатывание обруча двумя | Уметь бросать и ловить мяч двумя | Регулятивное: | 15.02 | 15.02 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | руками друг другу | руками, прокатывать мячи через предметы. | принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | | |
| 66 | 1 | Ловля мяча двумя руками | | | 20.02 | 20.02 |
| 67 | 1 | Бросание мяча по кругу | | | 21.02 | 21.02 |
| 68 | 1 | Метание мяча в цель | | | 22.02 | 22.02 |
| **Ползание и лазанье** | | | | | | |
| 69 | 1 | Ползание на животе | Уметь выполнять задания по показу учителя. | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 27.02 | 27.02 |
| 70 | 1 | Ползание на четвереньках | | | 28.02 | 28.02 |
| 71 | 1 | Проползание в обруч | | | 01.03 | 01.03 |
| 72 | 1 | Лазанье на гимнастическую стенку с помощью учителя | Уметь выполнять задания по показу учителя.<br>Преодоление страха высоты ,координация движения рук и ног | | 06.03 | 06.03 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 73-74 | 2 | Бросание мяча в цель. | | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 07.03 | 07.03 |
| | | Бросание мяча в цель. | | | 13.03 | 13.03 |
| 75-76 | 2 | Прокатывание мяча по дорожке | | | 14.03 | 14.03 |
| | | Прокатывание мяча по дорожке | | | 15.03 | 15.03 |
| **Дыхательные упражнения.** | | | | | | |
| 77 | 1 | Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. | Уметь выполнять дыхательные упражнения стоя, лежа, во время ходьбы и бега. | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Регулятивное: принимать и сохранять | 20.03 | 20.03 |
| 78 | 1 | Дыхательные упражнения в положении стоя. | | | 21.03 | 21.03 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с | | |
| 79 | 1 | Дыхательные упражнения лежа. | | | 22.03 | 22.03 |
| **Построения и перестроения.** | | | | | | |
| 80 | 1 | Равнение по линии. | Уметь строиться по линии, друг за другом | | 03.04 | 03.04 |
| 81 | 1 | Построение друг за другом | Уметь строиться по линии, друг за другом | | 04.04 | 04.04 |
| **Ходьба и упражнения в равновесии** | | | | | | |
| 82 | 1 | Ходьба на носках, на пятках. | Должны уметь ходить на носках, на пятках, через препятствия. | Регулятивное : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | 05.04 | 05.04 |
| 83 | 1 | Ходьба с высоким подниманием коленей. | | | 10.04 | 10.04 |
| 84 | 1 | Ходьба широким шагом | | | 11.04 | 11.04 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; | | |
| **Бег.** | | | | | | |
| 85 | 1 | Свободный бег вслед за учителем | | | 12.04 | 12.04 |
| 86 | 1 | Бег на носках | Уметь бегать на носках, | | 17.04 | 17.04 |
| 87 | 1 | Бег в медленном темпе | Уметь бегать в медленном темпе. | | 18.04 | 18.04 |
| **Прыжки** | | | | | | |
| 88 | 1 | Прыжки на месте | Должны уметь прыгать на месте | | 19.04 | 19.04 |
| 89 | 1 | Прыжки на гимнастических мячах | Должны уметь прыгать на месте, на гимнастических мячах. | | 24.04 | 24.04 |
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 90 | 1 | Прокатывание мяча двумя руками. | Уметь бросать и ловить мяч двумя руками, прокатывать мячи через предметы | Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга | 25.04 | 25.04 |
| 91 | 1 | Прокатывание мяча между предметами. | | | 26.04 | 26.04 |
| 92 | 1 | Бросание мяча друг другу | | | 02.05 | 02.05 |
| **Ползание и лазанье** | | | | | | |
| 93 | 1 | Ползание на животе | Уметь выполнять задания по показу учителя. | | 03.05 | 03.05 |
| 94 | 1 | Лазание по гимнастической скамейке | | | 08.05 | 08.05 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Катание, бросание, ловля, метание** | | | | | | |
| 95 | 1 | Бросание и ловля мяча двумя руками. | Уметь играть в подвижные игры | | 10.05 | 10.05 |
| 96 | 1 | Бросание мяча в цель | | | 15.05 | 15.05 |
| 97 | 1 | Ползание на четвереньках<br>Проползание в обруч | | | 16.05 | 16.05 |
| 98 | 1 | Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. | Быстро переключить зрение, координация движений рук,точность направления и усилия | | 17.05 | 17.05 |
| 99 | 1 | Бросок мяча в стену и ловля его. | Координация движения рук. | | 22.05 | 22.05 |
| 100 | 1 | Метание мяча в цель | Уметь правильно держать мяч в руках, правильный хват, бросок, и попадание. | Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений<br><br>Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; | 23.05 | 23.05 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга<br><br>Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия | | |
| 101 | 1 | Бросание мяча друг к другу | Уметь выполнять задания по показу учителя. | | 24.05 | 24.05 |
| 102 | 1 | Прокатывание мяча по дорожке | | | 24.05 | 24.05 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2 КИМ**

## КИМ (контрольно-измерительный материал) 6 класс

## Критерии оценки диагностических параметров

| Балл | Уровень | Комментарии |
|---|---|---|
| **1** | **a** | Навык или умение отсутствует. Ребенок никаким образом не принимает участие в действии, выполняемом взрослым. |
| **2** | **a** | Пассивное участие. Действие выполняется взрослым. Ребенок позволяет что-либо делать с ним, подстраиваясь под действие взрослого. |
| **3** | **b** | Навык или умение проявляется при максимальной (значительной) поддержке со стороны взрослого |
| | **c** | Навык или умение проявляется при максимальной ( значительной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |
| **4** | **b** | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого |
| | **c** | Навык или умение «сформированы»при максимальной (значительной)поддержке со стороны взрослого +с использованием ТСР |
| **5** | **b** | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого. |
| | **c** | Навык или умение проявляется при средней ( частичной) поддержке со стороны взрослого + с использованием ТСР |

## Форма контроля

| № | Класс | Методическое пособие |
|---|---|---|
| **1.** | **6** | Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями<br>Санкт –Петербург 2014г<br>Программа «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой /2011год. |