Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №11»

Рассмотрено на заседании МО
педагогов начального общего
образования
Руководитель МО Волкова В.К.
28.04.2020 года

Согласовано
заместитель директора по УВР
Соловей О.М.
31.08.2020 года

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
Адаптивная физкультура

(наименование предмета)

для 1-4 класса(ов)
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №11»
Демидова Т.А.
01.09.2020 года

Составила
Соловей О.М.,
учитель первой категории
МБОУ «СОШ №11»

2020 год

Пояснительная записка

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основе нормативно – правовых документов:

1. Приказ министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 – п. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МБОУ «СОШ №11».

Обязательной является организация специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей.

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 2), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители.

Цели и задачи программы

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

-Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии –индивидуальный.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений. Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением

зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других - повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Уровень психофизического развития детей с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. у обучающихся с глубокой умственной отсталостью, ТМНР возникают непреодолимые препятствия в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется не только ее недоразвитием, но и специфическими проявлениями гипо- и гиперсензитивности. В связи с неразвитостью волевых процессов, дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно-потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Особые образовательные потребности обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественныминарушениями развития

Особенности и своеобразие психофизического развития детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР определяют специфику их образовательных потребностей. Умственная отсталость обучающихся данной категории, как правило, в той или иной форме осложнена нарушениями опорно-двигательных функций, сенсорными, соматическими нарушениями, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы или другими нарушениями, различное сочетание которых определяет особые образовательные потребности детей.

Дети с умеренной формой интеллектуального недоразвития проявляют элементарные способности к развитию представлений, умений и навыков, значимых для их социальной адаптации. Так, у этой группы обучающихся проявляется интерес к общению и взаимодействию с детьми и взрослыми, что является позитивной предпосылкой для обучения детей вербальным и невербальным средствам коммуникации. Их интеллектуальное развитие позволяет овладевать основами счета, письма, чтения и др. Способность ребенка к выполнению некоторых двигательных действий: захват, удержание предмета, контролируемые движения

шеи, головы и др. создает предпосылки для обучения некоторым приемам и способам по самообслуживанию и развитию предметно-практической и трудовой деятельности.

Создание специальных методов и средств обучения. Обеспечивается потребность в построении "обходных путей", использовании специфических методов и средств обучения, в дифференцированном, "пошаговом" обучении, чем этого требует обучение обычно развивающегося ребенка. (Например, использование печатных изображений, предметных и графических алгоритмов, электронных средств коммуникации, внешних стимулов и т.п.)

Рабочая программа построена на основе концентрического подхода, особенность которого состоит в учете повторяемости пройденного учебного материала и постепенности ввода нового. Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне.

Система оценки достижений обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. ***Промежуточная*** (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. Для организации аттестации обучающихся рекомендуется применять метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Она объединяет разных специалистов, осуществляющих процесс образования и развития ребенка. К процессу аттестации обучающегося желательно привлекать членов его семьи. Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребёнка в сфере жизненных компетенций. Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа должны быть представлены в удобной и понятной всем членам группы форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции. По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР адаптированной основной общеобразовательной программы образования осуществляется образовательной организацией. Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) должно быть достижение результатов освоения специальной индивидуальной программы развития последнего года обучения и развития жизненной компетенции обучающихся.

Итоговая аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов (курсов) и даже образовательных областей, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект». Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Система оценки достижения возможных результатов

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) должно быть достижение результатов освоения специальной индивидуальной программы развития последнего года обучения и развития жизненной компетенции обучающихся.

Отметка «5» ставится, если обучающийся выполняет задание по образцу и (или) словесной инструкции при минимальной помощи учителя.

Отметка «4» ставится, если обучающийся выполняет задание по образцу и (или) словесной инструкции с частичной помощью учителя.

Отметка «3» ставится, если обучающийся выполняет задание в сопряженном режиме вместе с учителем.

Отметка «2» не ставится.

Примечание: В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений,

обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Фиксация результатов оценивания.

Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются:

1. в классном журнале;

2. в форме характеристики за учебный год.

На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Так как помимо основного диагноза у детей отмечаются различные сопутствующие заболевания, такие как:

нарушения сердечно-сосудистой, вегетативной, эндокринной систем, нарушения зрения, ограничение речевого развития. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура по годам обучения

Год обучения	*В неделю*	*Количество недель*	*Всего в учебном году*
1	***1 час***	***33***	***33 часа***
2	***1 час***	***34***	***34 часа***
3	***1 час***	***34***	***34 часа***
4	***1 час***	***34***	***34 часа***

Средства, используемые для реализации программы:

1) физические упражнения;
2) коррекционные подвижные игры;
3) ритмопластика;
4) дыхательная и пальчиковая гимнастика;
5) упражнения для зрительного тренинга;
6) материально-технические средства адаптивной физической культуры:
7) наглядные средства обучения.

Индивидуальные формы работы на уроках.

Основное содержание уроков построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Средства общения с занимающимися:

1) вербальные;
2) невербальные

Дидактический материал подбирается в соответствии с содержанием и задачами урока-занятия, учитывая уровень подготовки и развития ребёнка.

Учебный предмет обучающиеся осваивают в соответствии с их возможностями к обучению и темпа усвоения программного материала.

Формы контроля

Тестирование, контроль за состоянием здоровья.

Критерии оценивания

№	Уровни освоения (выполнения) действий/операций	критерии
1.	**Пассивное участие/соучастие** действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним)	
2.	**Активное участие** – действие выполняется ребёнком: - со значительной помощью взрослого - с частичной помощью взрослого - по последовательной инструкции (изображения или вербально)	
	✓ по подражанию или по образцу ✓ самостоятельно с ошибками ✓ самостоятельно	
3.	***Сформированность представлений***	
	1.представление отсутствует	
	2.не выявить наличие представлений	
	3.представление на уровне: ✓ использования по прямой подсказке ✓ использования с косвенной подсказкой (изображение) ✓ самостоятельного использования	

Планируемые результаты.

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др..

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы

1 класс

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – *ознакомление* с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – *начальное разучивание* используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – *углубленное разучивание* применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – *повторение* используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – *закрепление* используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов индивидуально корректируется. На первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Освоение раздела «Физическая подготовка предполагает освоение наибольшего спектра движений, в первом классе это такие основные движения как:построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча.Занятия по этому разделу проводятся не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» направлено на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков, при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Предусмотрены следующие виды работы на уроке: *словесные:* объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по показу и пр.

2 класс

Программа состоит из следующих разделов:

1. Знания о физической культуре.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

2. Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения: дыхательные гимнастика (произвольный вдох (выдох) через рот (нос)), пальчиковая гимнастика (одновременное (поочередное) сгибание (разгибание, противопоставление) пальцев, круговые движения кистью, пальчиковые игры Основные движения (руками, плечами, головой, туловищем, ногами). Ходьба и бег. Ползание (подлезание), лазание (перелезание). Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Приседания и прыжки.

3. Коррекционные подвижные игры.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол) и спортивных упражнений, подвижные игры.

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросайка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

3 класс

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» состоит из*3 разделов*:

1. «Я, мое тело и мои движения».
2. «Я и мое самочувствие».
3. Адаптивные ситуации.

и 3 направлений:

1. Основные движения (ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, захват предметов – метание, построение и ходьба, бег и прыжки, ползание, лазание и перелезание).
2. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).
3. Подвижные игры в разных видах физкультурно-спортивной деятельности .

РАЗДЕЛЫ	*«Я, мое тело и мои движения»*	*«Я и мое самочувствие»*	*Адаптивные ситуации*
Задачи:	- практически совершенствовать представления о возможностях собственного тела: в процессе решения двигательных задач: в играх с мячом (удерживать и бросать мяч в цель; ловить мячи разного размера, передавать или бросать в руки партнеру) в положениях стоя или сидя (на скамейках, на полу, в процессе ползания, лазания и перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку,	- формировать чувствительность к психофизическим нагрузкам в процессе подвижных и статических игр, учить выражать свое самочувствие	- включать обучающихся и вызывать интерес к коллективным спортивным и игровым мероприятиям: играм общеразвивающего характера

	между скамейками или дорожками и т.д.); выполнять движения и действия по инструкции, или по показу, или по подражанию, или совместно со взрослым. - совершенствовать навык ходьбы по звуковому сигналу, по инструкции, или по подражанию, или по показу, или совместными движениями в разных ситуациях: от объекта к объекту, вдоль объекта, по кругу, на носках, на пятках (с изменением положения рук); с удержанием равновесия (ходьба по скамейке, вдоль каната с поднятыми руками и т.д.); - совершенствовать навык бега: от объекта к объекту, с остановками по сигналу; - совершенствовать прыжки: на двух ногах, на одной ноге, на месте, через препятствие (не выше 15 см), вдоль каната, спрыгивание.	доступным обучающемуся способом (вербально, не вербально, альтеративно).	(с предметами, без предметов), подвижным играм, спартакиадам, плавание (при созданных условиях), туристическим походам, соляным комнатам (при созданных условиях без противопоказаний).
НАПРАВЛЕНИЕ 1 Основные движения (ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, захват предметов – метание, построение и ходьба, бег и прыжки, ползание, лазание и перелезание)			
Ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке			
	Ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи. Соскок и подъем на гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи. Ходьба приставным шагом левым и правым боком вперед с различным положением рук.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.	Подвижные игры, общеразвивающие игры на упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке.
Захват предметов — метание			
	Названия метательных снарядов (футбольный мяч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, мягкий мяч, мешочки с песком и др). Метание малого мяча двумя руками с места на дальность из положения стоя, от груди. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (3*3 м). Бросок мяча двумя руками от груди вверх-вперед из положения ноги на ширине плеч, стоя грудью в	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.	Подвижные игры, общеразвивающие игры на захват и метание предметов.

	направлении метания.		
Построение и ходьба			
	Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Выполнение строевых команд. Ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку, ходьба приставным шагом правым и левым боком. Ходьба с приседаниями и поворотами. Ходьба полуприседом. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба под счет.	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на построения и перестроения, ходьбу.
Бег и прыжки			
	Понятия «короткая дистанция» и «длинная дистанция». Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем. Бег с изменением направления. Бег на выносливость (3 минуты). Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки на одной ноге. Пряжки с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места (15 – 20 см). Пряжки через длинную качающуюся скакалку. Перепрыгивание через шнур (не выше 15 см). Спрыгивание со скамейки (10 - 15 см). Прыжки на корточках.	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры общеразвивающие игры на бег и прыжки.
Ползание, лазание и перелезание			
	Одноименное и разноименное выполнение упражнений на ползание, лазанье и перелезание. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), без опоры на руки. Ползанье на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч. Доступные элементы ползания по-пластунски. Передвижение по гимнастической скамейке вверх-вниз. Упражнения на низкой перекладине: вис на двух руках (5 – 10 с).	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры с использованием упражнений на ползание, лазание и перелезание.
НАПРАВЛЕНИЕ 2 **Общеразвивающие упражнения** **(с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие)**			
	Комплексы общеразвивающих упражнений: наклоны головы (вперед-назад, вправо-влево), вращение плечами (вперед-назад), вращение локтевыми суставами и кистями рук. Наклоны	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной	Игры общеразвивающего характера, подвижные игры,

	корпуса тела (вперед-назад, вправо-влево), вращение тазом, вращение коленными суставами, перекаты с носка на пятку, приседания. Комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске со сменой положения рук: вперед, в бок, вверх, в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук: вперед, в бок, вверх, в стороны. Ходьба с предметами, поддерживая их руками над головой (набивной мяч, обруч, скакалка, кубик) или удерживая мешочек с песком на голове. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча, ударами об пол (одной рукой, двумя руками, правой и левой рукой поочередно). Наклоны из положения сидя (в обруче): вперед, назад, вправо, влево. Фиксирование положения в наклоне. Общеразвивающие упражнения с мячом: наклоны, приседания с мячом. Общеразвивающие упражнения, сидя на стуле. Общеразвивающие упражнения с ленточками, палочками, флажками.	реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	спартакиады.
НАПРАВЛЕНИЕ 3 **Подвижные игры**			
	Подвижные игры, спартакиады, эстафеты, включающие все основные движения и общеразвивающие упражнения (ходьбу, бег, прыжки, метания, ползание, лазание, перелезания, построение и действия с предметами — мячами, скакалками, шнурами, обручами и тд).	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры общеразвиваю щего характера.

4 класс

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий

по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Раздел. 2. Профилактика заболеваний и травм рук

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Раздел 3. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения.

Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;

2- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;

3- умение задерживать дыхание на определенное время;

4- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;

5- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Раздел 4. Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы,

сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Раздел 6. Упражнения на гибкость

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Раздел 7. Элементы спортивных игр

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

-подачи и передачи мяча в волейболе;

- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе -

метание мяча на дальность и меткость и др.

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры.

В рабочей программе представлен учебный материал, скорректированный с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. В связи с отсутствием

возможности проведения занятий плаванием, данный раздел программы был заменён на раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

Проявляет интерес

- к видам физкультурно-спортивной деятельности:
- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений.

Умеет:

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- играть в подвижные и коррекционные игры.

Различает состояния:

- бодрость-усталость,
- напряжение-расслабление и т.д.

Управляет произвольными движениями:

- статическими,
- динамическими.

Проявляет двигательные способности:

- общую выносливость,
- быстроту,
- гибкость,
- координационные способности,
- силовые способности.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Требования к результатам освоения АООП:

основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 2) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП включают:

Предметные:

- умение выделять (называть или показывать жестом) части собственного тела,
- умение выполнять целенаправленные движения и действия доступным способом;

- умение контролировать основные общие движения (бег, прыжки, ходьба) и доступные двигательные навыки (броски, метание);

- умение координировать действия обеих рук, координации, последовательные движения по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно, или с помощью взрослого;

- умение самостоятельно выполнять элементарные разминочные упражнения с учетом своих возможностей и ограничений (перед бассейном, или перед соляной комнатой, или перед спартакиадой и т.д.);

- проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты;

- умение выражать состояние физического самочувствия при выполнении физических упражнений;

- участие в разных видах спортивной деятельности с учетом физических возможностей и ограничений (бег, прыжки, плавание, езда на велосипеде и др.);

- участие в подвижных играх с учетом физических возможностей и ограничений.

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование уважительного отношения к окружающим;

4) овладение начальными навыками адаптации;

5) освоение доступной социальной роли (обучающегося);

6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;

7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам.

2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:*

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

2.2 играть в подвижные игры.

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является ***формирование базовых учебных действий*** на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).
3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Количество учебных часов

В Федеральном компоненте государственного стандарта «Адаптивная физкультура» обозначен как самостоятельный предмет. На его изучение в 1 классе отведено 16,5 часов, 0,5 часа в неделю, 33 учебные недели.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Основные виды деятельности
1 модуль.			
1	***Физическая подготовка.*** Вводный урок.	1 час	Слушание. Беседа.
2	Ходьба и бег. Игры с мячом	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
3	Катание мяча по скамье	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
4	Ходьба и бег.Игры с мячом	1 час	Игра, выполнение инструкций.
5	Подбрасывание мяча	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
6	Корригирующие упражнения	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
2 модуль.			1 час
7	Комплекс упражнений, напоминающие действия животных	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
8	Игры с мячом	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
9	***Оздоровительная и корригирующая гимнастика.*** Упражнения на равновесие.	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
10	Упражнения для осанки	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
11	Упражнения на развитие меткости	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
12	Упражнения на развитие координации движений	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
3 модуль.			1 час
13	Комплекс упражнений на развитие двигательной активности	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
14	Упражнения с мячом	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
15	Упражнения со скакалкой	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
16	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.

17	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
18	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
4 модуль.			
19	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции
20	***Коррекционные подвижные игры.***Подвижные игры с бегом.	1 час	Игра, выполнение инструкций
21	Подвижные игры с бегом.	1 час	Игра, выполнение инструкций.
22	Подвижные игры с прыжками.	1 час	Игра, выполнение инструкций
23	Подвижные игры с мячом.	1 час	Игра, выполнение инструкций
24	Подвижные игры с бегом.	1 час	Игра, выполнение инструкций
25	Подвижные игры с прыжками.	1 час	Игра, выполнение инструкций
5 модуль.			
26	**Физическая подготовка.**Подвижные игры с бегом.	1 час	Игра, выполнение инструкций
27	Подвижные игры с прыжками.	1 час	Игра, выполнение инструкций
28	Подвижные игры с мячом.Подбрасывание мяча	1 час	Игра, выполнение инструкций
29	Передача предметов. Упражнения на развитие координации движений	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
6 модуль.			
30	Прокатывание мяча.	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
31	Ходьба и бег. Корригирующие упражнения	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
32	Ходьба и бег. Упражнения на развитие точности	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
33	Упражнения для осанки	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
34.	Контрольный урок.	1 час	Повтор упражнений по словесной инструкции.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Основные виды деятельности
1 модуль.			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Повторение. Физическое развитие.	1 час	Слушание. Инструктаж.
2	Значение физических упражнений для здоровья человека	1 час	Беседа.
3	Дыхательная гимнастика	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
4	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.

5	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
6	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
7	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
8	Упражнения для ног	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
9	Упражнения для формирования правильной осанки	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
10	Упражнения со скакалкой	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
11	Упражнения с обручем	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
12	Упражнения на гимнастическом мяче	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
13	Развитие физических качеств, средствами игры.	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
14	Развитие физических качеств, средствами игры.	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
15	Охрана здоровья. Физкультурные минутки.	1 час	Беседа. Выполнение упражнений.
16	Значение и основные правила закаливания	1 час	Беседа.
17	Предупреждение травм во время занятий.	1 час	Беседа.
18	Физическая нагрузка и отдых.	1 час	Беседа.
19	Упражнения для развития гибкости	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
20	Упражнения в равновесии	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
21	Упражнения в равновесии	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
22	Упражнения для развития выносливости	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
23	Упражнения для развития ловкости	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
24	Упражнения для развития ловкости	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
25	Спортивно-оздоровительные игры	1 час	Игра, выполнение инструкций
26	Катание мяча. Игра «Сбей кеглю»	1 час	Игра, выполнение инструкций
27	Подвижные игры на развитие координации	1 час	Игра, выполнение инструкций
28	Игра «Полоса препятствий»	1 час	Игра, выполнение инструкций
29	Подвижные игры на развитие скорости	1 час	Игра, выполнение инструкций
30	Броски и ловля мяча двумя руками	1 час	Упражнения
31	Подвижные игры на развитие силы	1 час	Игра, выполнение инструкций
32	Игра «Бросай-ка»	1 час	Игра, выполнение инструкций
33	Метание в цель. Перенос груза.	1 час	Упражнения
34.	Правила поведения при играх на улице в теплое время года.	1 час	Беседа.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Основные виды деятельности
Основные движения			
1	«В гости к лесным зверям» (ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
2	«Лягушки на болоте» (соскок и подъем на гимнастическую скамейку)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
3	«Наседка и цыплята» (ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук, приставным шагом)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
4	«Такие разные мячи» (знакомство с различными названиями мячей, катание мячей друг другу, перебрасывание мячей снизу и от груди)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
5	«Мы самые меткие» (метание малого мяча двумя руками с места в горизонтальную и вертикальную цели)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
Общеразвивающие упражнения			
6	«Мой веселый звонкий мяч» (общеразвивающие упражнения с мячом»	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
7	«Переходим яму» (комплекс упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки»	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
8	«Спускаемся с горки» (ходьба по наклонной доске со сменой положения рук)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
9	«Разноцветные флажки» (комплекс общеукрепляющих упражнений с флажками)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
10	«Зарядка для спортсмена» (комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и спины с фиксацией положения туловища)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
Подвижные игры			
11	Подвижные игры с мячом	1 час	Игра. Выполнение инструкций.
Основные движения			
12	«Кот и мыши» (ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку, ходьба приставным шагом правым и левым боком)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
13	«Найдем клад» (ходьба	1 час	Повтор упражнений по показу

	полуприседом)		и словесной инструкции.
14	«Грациозные лошадки» (ходьба с подниманием бедра, ходьба под счет)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
15	«Горошины на блюде» (сочетание разных видов ходьбы и перестроения)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
16	«Светлячки»	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
Общеразвивающие упражнения			
17	«Птички на жердочке» (комплекс упражнений на удерживание равновесия)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
18	«Милиционеры» (комплекс общеразвивающих упражнений с флажками)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
19	«Кто выше?» (ходьба с предметами, поддерживая их руками над головой)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
20	«Воробей в луже» (комплекс общеразвивающих упражнений с обручами)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
21	«Звонкие мячики» (ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
Основные движения			
22	«Веселые автомобили» (понятия о короткой и длинной дистанциях, бег небольшими группами в прямом направлении за учителем)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
23	«Чья машина едет дольше?» (бег с изменением направления, бег на выносливость)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
24	«Зайцы на опушке (прыжки на одной ноге, прыжки с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
25	«Кто дальше прыгнет?» (прыжки в длину с места)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
26	«Кто выше прыгнет?» (прыжки через шнур)	1 час	Упражнения
Общеразвивающие упражнения			
27	«Подними выше» (ходьба с предметами, поддерживая их над головой)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
28	«Занимательная гимнастика» (комплекс упражнений на укрепление мышц и формирование правильной осанки)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
29	«Снегири на ветке» (комплекс упражнений на формирование умения удерживать равновесие)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
30	«Веселая зарядка» (комплекс общеукрепляющих упражнений)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
31	«Иди вперед!» (ходьба, удерживая мешочек с песком на голове»	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.

32	«Зарядка для котят» (комплекс упражнений на укрепление мышц спины, ног, плечевого пояса)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
33	«Держи спину ровно!» (комплекс упражнений на формирование правильной осанки)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
34.	«Канатоходцы» (упражнения на равновесие)	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Основные виды деятельности
Раздел 1. Введение			
1	Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.	1 час	Слушание.
2	Правила здорового образа жизни.	1 час	Беседа.
Раздел 2. Профилактика заболеваний и травм рук			
3	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
4	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
5	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
6	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
Раздел 3. Дыхательные упражнения			
7	Дыхательные упражнения.	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
8	Дыхательные упражнения.	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
9	Дыхательные упражнения и релаксация	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
10	Дыхательные упражнения и релаксация	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
Раздел 4. Упражнения на координацию			
11	Упражнения на координацию	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
12	Упражнения на координацию	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
13	Упражнения на координацию	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
14	Упражнения на координацию	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
15	Упражнения на равновесие и меткость	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
16	Упражнения на равновесие и меткость	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса			
17	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
18	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.

19	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
20	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
21	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
22	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
Раздел 6. Упражнения на гибкость			
23	Упражнения на гибкость	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
24	Упражнения на гибкость	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
25	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
26	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
27	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
28	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
Раздел 7. Элементы спортивных игр			
29	Элементы спортивных игр - футбол;	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
30	Элементы спортивных игр - футбол;	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
31	Элементы спортивных игр -волейбол.	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
32	Элементы спортивных игр -волейбол.	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
33	Выполнение подачи и передачи мяча. Отбивание мяча руками,	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.
34.	Выполнение подачи и передачи мяча. Отбивание мяча руками,	1 час	Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);

2. Учебно-методическая литература

3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие

4. Спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи.

Приложение 1

Примерный комплекс упражнений

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

Примерный комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Упражнения на координацию Упражнение 1.

Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверхвлево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении.

Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Проделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 7. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

Упражнение 8. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 12. Неваляшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 17. Краб

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Упражнения для мышц пресса

1. **Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. **Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. **Обратное скручивание.** Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. **Двойное скручивание.**И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. **«Поднимаем ногу».** Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища.

Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.