

02.04

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара

Рекомендовано:
Методический совет
Протокол №

4
от 09 » 01 2021г.

Согласовано:
Заместитель директора

Толстова Говорова В.В.
« 09 » 01 2021г.

Утверждаю:

Директор ГОУ РК «С(К)Ш № 40»
г. Сыктывкара

Пьянкова Пьянкова Н.В.
« 09 » 01 2021 г.



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Адаптивная физкультура

в соответствии с ФГОС образования обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 2)

Срок реализации	4 года
Уровень образования	начальное общее образование
Классы	1-4
Составитель	Шебанова Е. В., учитель физкультуры, Бурчак А.Н. учитель начальных классов ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара

2021 г.

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Положения об адаптированной рабочей программе учебных предметов, коррекционных курсов для 1-4, 5-9 классов в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
- Учебного плана ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программе образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Развитие двигательных умений у обучающихся с нарушениями ОДА тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний.

Глубокая и тяжелая умственная отсталость – множественный дефект, в котором, прежде всего, выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию. Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и междисциплинарному взаимодействию специалистов.

Современные подходы к работе с детьми с ТМНР требуют от педагогов овладения навыками не только безопасного, но и терапевтического (то есть соблюдающего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения ребенка в пространстве класса, школы. Физическое сопровождение включает в себя правильно организованное рабочее место, индивидуальный ортопедический режим, использование техник и приемов перемещения. Физическое сопровождение должно органично сочетаться с другими коррекционными мероприятиями и учитываться при определении режима деятельности учащегося.

Целью занятий 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.

Основные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.
- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);
- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- стимуляция появления новых движений;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения;
- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- играть в подвижные, спортивные игры;
- получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

Учебный план по предмету «адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации, в одну из шести образовательных областей - «Физическая культура».

Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта.

II. Общая характеристика учебного предмета.

Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности учащихся чрезвычайно вариативны. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Основная **форма** занятий по адаптивной физической культуре для учащихся с ОВЗ приближена к уроку. В процессе обучения детей с умственной отсталостью урок должен иметь несколько другую отличную от классической форму. Учитель продумывает содержание, объем и степень сложности каждого урока в соответствии с возможностями всех учащихся. В процессе проведения урока создаются условия, которые дают возможность каждому школьнику работать в своем темпе, проявлять максимальную степень самостоятельности при выполнении задания. Уроки по адаптивной физической культуре отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

При индивидуальном подходе обязательно надо учитывать состояния здоровья детей. При необходимости можно увеличить или уменьшить количество упражнений, повторений, облегчить условия выполнения. Одним из условий правильной постановки физического воспитания является хорошо организованный медицинский контроль, который проводится один раз в год. По результатам медицинского обследования, обучающихся распределяют по группам: основная группа, подготовительная группа, спецгруппа.

Содержание уроков планируется таким образом, чтобы учащиеся могли один и тот же материал изучить при постепенном его усложнении. В зависимости от возможностей детей по мере обучения можно замедлять или увеличивать темп прохождения материала.

Основные **методы и приёмы** обучения: объяснение, практические упражнения, ИКТ.

На уроках физкультуры применяются традиционные **дидактические методы**:

- **словесные** - применяются на всех этапах обучения.

Объяснения должны быть понятным ученикам. Материал излагается четко и кратко, доступно и должен соответствовать уровню развития учащихся.

Рассказ – применяется при ознакомлении с новыми видами упражнений (изучение игры). Требования к рассказу краткость – образность изложения, выразительность, эмоциональность, сочетается с объяснением.

Беседа - она проводится в форме опроса - ответной форме, беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной.

Распоряжения и команды, подсчет – пользуется учитель во время урока.

Указания – применяются во время выполнения упражнений (выше головы и т.д.)

Пояснения, комментарии и поощрения

- **наглядные**

Показ упражнения – должно выполняться с того места, чтоб было всем видно. В показе может участвовать ученик, сочетать с объяснением. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий: карточек, кинограмм, DVD, и видео материалов.

- **практического упражнения**

Большая и важная группа методов – это практическое выполнение упражнений. Сколько бы учащийся не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

Технологии обучения: коррекционно-развивающего обучения, проблемного обучения, здоровье-сберегающие; информационно-коммуникационные; личностно-ориентированные; технологии индивидуального (разноуровневого) и дифференцированного обучения, игровые:

- дидактические игры;
- игровые приёмы;
- занимательные упражнения;
- создание увлекательных ситуаций;
- дистанционное обучение (с использованием ИКТ)
- ГИС ЭО;
- электронная платформа ОУ;
- социальные сети;
- консультации;

Технология дистанционного обучения применяется в период карантинных мероприятий при технической возможности педагогов и обучающихся.

Межпредметная интеграция по физической культуре осуществляется с:

– Математикой: расчет по порядку, счет количества раз выполненного упражнения, регистрация достижений по шкалам измерения, счет очков во время спортивных игр, заключения о качестве игры команды (среднее число результативных подач игроков, закон распределения попаданий и т. п.);

– Основами геометрии: построение в одну шеренгу (прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), перестроение с учетом форм: в круг (окружность) и т.д., ходьба в обход зала «не срезая углов» (прямоугольник); направление в пространстве (вперед, назад, прямо, влево, вправо и т. д.)

– СБО: техника безопасности на уроках, гигиена одежды во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах, вредные привычки и их влияние на здоровье, правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн, польза от смены умственной деятельности и активного отдыха;

– русским языком: развитие устной речи в процессе анализа заданий, обсуждений результатов, исправления ошибок, построение логически связных высказываний в рассуждениях, обоснованиях, пополнение словарного запаса специальными терминами;

– литературой: использование художественного слова — стихи, речетативы, потешки и др.

Переключение учащихся с занятий научными дисциплинами на занятия активной деятельностью способствует сокращению перегрузки детей, оказывая школьников значительное психотерапевтическое действие, снимая нервно-психическое напряжение, вызванное другим видом деятельности.

III. Описание места учебного предмета.

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации, в одну из шести образовательных областей – «Физическая культура». Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта

Занятия по учебному предмету «Адаптивная физкультура» проводятся в 1-4 классах 2 раза в неделю, в 1 классе - 66 часов, во 2-4 классе- 68 часов за учебный год.

Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего
Предметная область	Физическая культура				
Количество учебных недель	33	34	34	34	135
Количество часов за год	66	68	68	68	270
Количество часов в неделю	2	2	2	2	8

IV. Результаты освоения учебного предмета

1 класс.

Личностные результаты освоения учебного предмета.

1. Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
2. Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. Уважительное отношение к окружающим.

Планируемые предметные результаты.

Минимальный уровень

1. Правильное выполнение упражнений с помощью учителя;
2. Построение в одну шеренгу.
3. Прокатывание мяча двумя руками друг другу.
4. Движение в колонне.

Достаточный уровень

1. Правильное выполнение упражнений по показу и инструкции учителя;

2. Построение в одну шеренгу, колонну.
3. Лазание по гимнастической стенке на несколько ступенек.
4. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками

Планируемые результаты сформированности базовых учебных действий

1. Направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
2. Умение выполнять инструкции педагога;
3. Умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

2 класс.

Личностные результаты освоения учебного предмета.

1. Социально ориентированный взгляд на окружающий мир;
2. Владение начальными навыками адаптации в коллективе.

Планируемые предметные результаты

Минимальный уровень

1. Правильное выполнение упражнений по показу и инструкции учителя;
2. Построение в одну шеренгу, колонну.
3. Лазание по гимнастической стенке на несколько ступенек.
4. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.
5. Понимание и соблюдение правил игр.

Достаточный уровень

1. Построение в шеренгу и равнение по носкам.
2. Ходьба с перешагиванием через предмет.
3. Ходьба по полу по начерченной линии.
4. Ходьба по гимнастической скамейке.
5. Прыжки в длину с шага и небольшого разбега.

Планируемые результаты сформированности базовых учебных действий

1. Использование по назначению учебных материалов.
2. Умение выполнять задание в течение определенного периода времени.

3 класс.

Личностные результаты освоения учебного предмета

1. Освоение доступных социальных ролей (обучающегося), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
2. Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

Планируемые предметные результаты

Минимальный уровень

1. Построение в шеренгу и равнение по носкам.
2. Ходьба с перешагиванием через предмет.
3. Ходьба по полу по начерченной линии с помощью учителя.
4. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя.
5. Прыжки в длину с шага и небольшого разбега.
6. Умение выполнять задание от начала до конца с помощью учителя.

Достаточный уровень

1. Понимание специальной терминологии физических упражнений.
2. Ходьба по прямой линии с чередованием с бегом.

3. Броски большого мяча двумя руками из-за головы.
4. Вис на гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног.
5. Выполнение ступающего шага на лыжах.
6. Выполнение удара по футбольному мячу с места.

Планируемые результаты сформированности базовых учебных действий

1. Умение выполнять задание от начала до конца,
2. Умение выполнять действия от начала до конца.

4 класс.

Личностные результаты освоения учебного предмета.

1. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
2. Использование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
3. Наличие мотивации к труду.

Планируемые предметные результаты

Минимальный уровень

1. Понимание специальной терминологии физических упражнений.
2. Ходьба по прямой линии с чередованием с бегом.
3. Броски большого мяча двумя руками из-за головы.
4. Вис на гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног.
5. Выполнение ступающего шага на лыжах.
6. Выполнение удара по футбольному мячу с места.
7. Применение дыхательной гимнастики.

Достаточный уровень

1. Выполнение кувырка назад.
2. Выполнение стойки на лопатках, согнув ноги.
3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках без поддержки.
4. Узнавание и различение лыжного инвентаря.
5. Выполнение попеременно-двушажного хода на лыжах.
6. Прыжки в длину и высоту с небольшого разбега.
7. Прыжки через скакалку на месте.

Планируемые результаты сформированности базовых учебных действий

1. Умение самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.
2. Умение выполнять задание от начала до конца,
3. Умение выполнять действия от начала до конца.

V. Содержание учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре включает следующие разделы: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

- пропедевтический уровень, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие

интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистирующую помощь взрослого;

- базовый уровень, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.).

Многие дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью большую часть времени проводят дома, где в основном лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. В процессе двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре) ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни.

1-2 класс.

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 и имеющейся ГОУ РК С(К)Ш № 40. В связи с отсутствием возможности проведения занятий плаванием, данный раздел программы был заменён на раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика».

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.

3-4 класс.

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в четырех разделах:

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

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

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, пролазание 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 «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

VI. Тематический план

1 класс

Наименование раздела	1 класс	Контрольные испытания		
Физическая подготовка	34			
Оздоровительная и корректирующая гимнастика	14			
Коррекционные подвижные игры	18			
Всего	66			

2-4 классы

Наименование раздела	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Физическая подготовка	34	24	16	16
Оздоровительная и корректирующая гимнастика	14	26	16	16
Коррекционные подвижные игры	18	17	15	15
Лыжная подготовка			20	20
Промежуточная аттестация		1	1	1
Всего	66	68	68	68

Виды учебной деятельности: контрольные испытания - тестирования

Календарно-тематический планирование

1 класс.

№	№	Наименование разделов, тем программы	Всего
		Физическая подготовка	18
1	1	Знакомство с физкультурным залом. Правила поведения и правила безопасности в спортивном зале.	1
2	2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Бережное отношение к предметам.	1
3	3	Построение в одну шеренгу.	1
4	4	Построение в одну шеренгу (равнение по черте).	1
5	5	Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	1
6	6	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1
7	7	Построение парами, в колонну друг за другом.	1
8	8	Ходьба за руки в заданном направлении.	1
9	9	Ходьба за руки между предметами.	1
10	10	Ходьба за руки по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	1
11	11	Ходьба и бег. Бег на месте.	1
12	12	Чередование бега с ходьбой.	1
13	13	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	1
14	14	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1
15	15	Правильный захват различных по величине и форме предметов двумя руками.	1
16	16	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной рукой.	1
17	17	Правильный захват мяча руками.	1
18	18	Передача мячей, флажков, палок в шеренге. Эстафеты.	1
		Оздоровительная и корригирующая гимнастика	14
19	1	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос)	1
20	2	Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1
21	3	Одновременное сгибание пальцев.	1
22	4	Поочередное разгибание пальцев.	1
23	5	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	1
24	6	Противопоставление первого пальца одновременно двумя руками.	1
25	7	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке	1
26	8	Круговые движения кистью.	1
27	9	Сгибание фаланг пальцев.	1
28	10	Одновременные движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1
29	11	Одновременные движения руками в исходных положениях «лежа»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1
30	12	Поочередные движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1
31	13	Поочередные движения руками в исходных положениях «лежа»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1
32	14	Одновременные и поочередные движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1

Коррекционные подвижные игры			18
33	1	Знакомство с правилами игры «Море волнуется».	1
34	2	Соблюдение правила игры «Море волнуется».	1
35	3	Знакомство с правилами игры «Наездники».	1
36	4	Соблюдение правила игры «Наездники».	1
37	5	Знакомство с правилами игры «У медведя во бору».	1
38	6	Соблюдение правила игры «У медведя во бору».	1
39	7	Знакомство с правилами игры «День -ночь».	1
40	8	Соблюдение правила игры «День - ночь».	1
41	9	Знакомство с правилами игры « Гуси лебеди».	1
42	10	Соблюдение правила игры « Гуси лебеди ».	1
43	11	Знакомство с правилами игры « Воробьи, вороны».	1
44	12	Соблюдение правила игры « Воробьи , вороны ».	1
45	13	Знакомство с правилами игры « Пузырь».	1
46	14	Соблюдение правила игры « Пузырь».	1
47	15	Знакомство с правилами игры «Ловкие ручки ».	1
48	16	Соблюдение правила игры «Ловкие ручки ».	1
49	17	Знакомство с правилами игры « Поймай бабочку».	1
Физическая подготовка			16
50	1	Ползание на четвереньках по прямым линиям.	1
51	2	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1
52	3	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1
53	4	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	1
54	5	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	1
55	6	Упражнения в проползании на четвереньках под натянутой верёвкой.	1
56	7	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия.	1
57	8	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек.	1
58	9	Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте .	1
59	10	Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.	1
60	11	Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте с движениями рук.	1
61	12	Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед .	1
62	13	Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением назад .	1
63	14	Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вправо.	1
64	15	Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением влево.	1
65	16	Подведение итогов. Эстафеты.	1
66	17	Промежуточная аттестация	1

2 класс.

№	№	Наименование разделов, тем.	Всего
		Физическая подготовка	14
1	1.	Правила поведения и передвижения в спортивном зале.	1
2	2.	Построение в шеренгу и равнение по носкам. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
3	3.	Построение в шеренгу. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Класс, стой!».	1
4	4.	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	1
5	5.	Построение в шеренгу и равнение по носкам. Выполнение команд	1

		учителя.	
6	6.	Перестроение из колонны по одному в круг.	1
7	7.	Построение в шеренгу. Выполнение команд. Перестроение в круг.	1
8	8.	Ходьба с различными положениями рук (полуприседом)	1
9	9.	Ходьба с перешагиванием через предмет.	1
10	10.	Медленный бег до 2 минут. Бег на носках.	1
11	11.	Бег на скорость до 30 м.	1
12	12.	Бег с преодолением простейших препятствий.	1
13	13.	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра.	1
14	14.	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра.	1
		Коррекционные подвижные игры	4
15	1.	Знакомство с правилами игры « Салки».	1
16	2.	Соблюдение правила игры « Салки ».	1
17	3.	Знакомство с правилами игры « Стоп, хоп,раз».	1
18	4.	Соблюдение правила игры « Стоп, хоп, раз».	1
		Оздоровительная и корригирующая гимнастика	10
19	1.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	7
20	2.	Разучивание комплекса упражнений без предметов.	1
21	3.	Выполнение комплекса упражнений без предметов.	1
22	4.	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	1
23	5.	Разучивание комплекса упражнений с предметами (флажками).	1
24	6.	Выполнение комплекса упражнений с предметами (флажками).	1
25	7	Разучивание комплекса упражнений с предметами (гимнастическими палками).	1
26	8	Выполнение комплекса упражнений с предметами (гимнастическими палками).	1
27	9	Разучивание комплекса упражнений с предметами (скакалками).	1
28	10	Выполнение комплекса упражнений с предметами (скакалками).	1
		Коррекционные подвижные игры	4
29	1	Знакомство с правилами игры « Кто дальше бросит».	1
30	2.	Соблюдение правила игры « Кто дальше бросит».	1
31	3.	Знакомство с правилами игры « Найди свой цвет».	1
32	4.	Соблюдение правила игры « Найди свой цвет».	1
		Оздоровительная и корригирующая гимнастика	16
33	1.	Ходьба по полу по начерченной линии.	1
34	2.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (на носках).	1
35	3.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (боком приставными шагами)	1
36	4.	Вис на гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног.	1
37	5.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноимённым и разноимённым способами.	1
38	6.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1
39	7.	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	1
40	8.	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	1
41	9.	Лазанье по гимнастической стенке.	1
42	10.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук, по наклонной скамейке.	1
43	11.	Шаг вперёд, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и	1

		закрытыми глазами.	
44	12.	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку.	1
45	13.	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку.	1
46	14.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по двое через середину. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
47	15	Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.	1
48	16	Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	1
		Коррекционные подвижные игры	2
49	1	Знакомство с правилами игры « Болото».	1
50	2	Соблюдение правила игры « Болото».	1
		Физическая подготовка	10
51	1.	Прыжки в длину с шага.	1
52	2.	Прыжки в длину с шага.	1
53	3.	Прыжки в высоту с шага.	1
54	4.	Прыжки в высоту с шага.	1
55	5.	Прыжки в длину с небольшого разбега	1
56	6.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
57	7.	Прыжки в длину и в высоту.	1
58	8.	Прыжки через скакалку на месте вперед.	1
59	9.	Прыжки через скакалку в движении.	1
60	10.	Прыжки через скакалку на месте назад.	1
		Коррекционные подвижные игры	8
61	1.	Знакомство с правилами игры « Удочка».	1
62	2.	Соблюдение правила игры « Удочка».	1
63	3.	Знакомство с правилами игры « Утята».	3
64	4.	Соблюдение правила игры « Утята».	1
65	5.	Знакомство с правилами игры «Пятнашки».	1
66	6.	Соблюдение правила игры « Пятнашки ».	1
67	7.	Подвижные игры « Утята», « Пятнашки».	1
68	8.	Промежуточная аттестация	1

3 класс.

№	№	Наименование разделов, тем.	Всего
		Физическая подготовка	16
1	1.	Правила поведения и передвижения в спортивном зале. Знание техники безопасности и правила личной гигиены.	1
2	2.	Ходьба парами и по кругу, взявшись за руки.	1
3	3.	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному.	1
4	4.	Ходьба по прямой линии в чередовании с бегом	1
5	5.	Ходьба с сохранением правильной осанки	1
6	6.	Бег. Перебежка группами.	1
7	7.	Медленный бег до 1 минуты.	1
8	8.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением	1
9	9.	Прыжки с перепрыгиванием через линию	1
10	10.	Метание малого мяча по горизонтальной цели до определенного ориентира.	1

11	11.	Метание малого мяча по вертикальной цели до определенного ориентира.	1
12	12.	Метание малого мяча на дальность.	1
13	13.	Метание малого мяча по вертикальной цели с места.	1
14	14.	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с места и на дальность.	1
15	15	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	1
16	16	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	1
		Коррекционные подвижные игры	2
17	1	Знакомство с правилами игры «Рыбаки и рыбки».	
18	2.	Соблюдение правила игры «Рыбаки и рыбки».	1
		Оздоровительная и корригирующая гимнастика	10
19	1.	Вис на гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног.	7
20	2.	Кувырок вперед.	1
21	3.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
22	4.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноимённым и разноимённым способами.	1
23	5.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1
24	6.	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	1
25	7	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	1
26	8	Лазанье по гимнастической стенке.	1
27	9	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1
28	10	Стойка на носках. Ходьба по гимнастической скамейке без поддержки.	1
		Коррекционные подвижные игры	4
29	1	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	1
30	2.	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола	1
31	3.	Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола	1
32	4.	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой	1
		Лыжная подготовка.	20
33	1.	Правила поведения на улице и передвижения на лыжах. Техника безопасности. Одежда и обувь лыжника	1
34	2.	Узнавание и различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1
35	3.	Транспортировка лыжного инвентаря	1
36	4.	Знакомство с последовательностью действий при креплении ботинок к лыжам	1
37	5.	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	1
38	6.	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1
39	7.	Знакомство ступающим шагом	1
40	8.	Выполнение ступающего шага.	1
41	9.	Продвижение вперед приставным шагом.	1
42	10.	Продвижение в сторону приставным шагом.	1
43	11.	Выполнение поворотов, стоя на лыжах вокруг пяток лыж.	1
44	12.	Выполнение поворотов, стоя на лыжах вокруг носков лыж.	1
45	13.	Выполнение поворотов махом.	1
46	14.	Выполнение поворотов разными способами.	1
47	15	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку».	1
48	16	Преодоление подъемов ступающим шагом «лесенкой».	1
49	17	Преодоление подъемов ступающим шагом «полуелочкой».	1

50	18	Преодоление подъемов ступающим шагом «елочкой».	1
51	19	Преодоление подъёмов разными способами.	1
52	20.	Передвижение на лыжах (300м)	1
		Оздоровительная и корригирующая гимнастика	6
53	1.	Прыжки в длину с небольшого разбега	1
54	2.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
55	3.	Прыжки в длину и в высоту.	1
56	4.	Прыжки через скакалку вперёд на месте	1
57	5.	Прыжки через скакалку вперёд в движении.	1
58	6.	Прыжки через скакалку назад на месте	1
		Коррекционные подвижные игры	10
59	1.	Футбол. Узнавание футбольного мяча	1
60	2.	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота).	1
61	3.	Выполнение удара в ворота с места (с вратарем).	1
62	4.	Выполнение удара в ворота с двух шагов в пустые ворота.	1
63	5.	Выполнение удара в ворота с двух шагов с вратарем.	1
64	6.	Выполнение удара в ворота с разбега в пустые ворота.	1
65	7.	Выполнение удара в ворота с разбега с вратарем.	1
66	8.	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками.	1
67	9.	Прием мяча, стоя в воротах: отбивание мяча ногой (руками).	1
68	10.	Промежуточная аттестация	1

4 класс.

№	№	Наименование разделов, тем.	Всего
		Физическая подготовка	16
1	1.	Правила поведения и передвижения в спортивном зале. Знание техники безопасности и правила личной гигиены.	1
2	2.	Ходьба парами и по кругу, взявшись за руки.	1
3	3.	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному.	1
4	4.	Ходьба по прямой линии в чередовании с бегом	1
5	5.	Ходьба с сохранением правильной осанки	1
6	6.	Бег. Перебежка группами.	1
7	7.	Медленный бег до2-3 минут.	1
8	8.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением	1
9	9.	Прыжки с перепрыгиванием через линию	1
10	10.	Метание малого мяча по горизонтальной цели до определенного ориентира.	1
11	11.	Метание малого мяча по вертикальной цели до определенного ориентира.	1
12	12.	Метание малого мяча на дальность.	1
13	13.	Метание малого мяча по вертикальной цели с места.	1
14	14.	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с места и на дальность.	1
15	15	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	1
16	16	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	1
		Коррекционные подвижные игры	2
17	1	Знакомство с правилами игры « Строим дом».	1
18	2.	Соблюдение правила игры « Строим дом».	1
		Оздоровительная и корригирующая гимнастика	10

19	1.	Вис на гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног.	7
20	2.	Кувырок назад.	1
21	3.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
22	4.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноимённым и разноимённым способами.	1
23	5.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1
24	6.	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	1
25	7.	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	1
26	8.	Лазанье по гимнастической стенке.	1
27	9.	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1
28	10.	Стойка на носках. Ходьба по гимнастической скамейке без поддержки.	1
		Коррекционные подвижные игры	4
29	1.	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча	1
30	2.	Подача волейбольного мяча сверху.	1
31	3.	Подача волейбольного мяча снизу.	1
32	4.	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	1
		Лыжная подготовка.	20
33	1.	Правила поведения на улице и передвижения на лыжах. Техника безопасности. Одежда и обувь лыжника	1
34	2.	Узнавание и различение лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1
35	3.	Транспортировка лыжного инвентаря	1
36	4.	Знакомство с последовательностью действий при креплении ботинок к лыжам	1
37	5.	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	1
38	6.	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1
39	7.	Знакомство с попеременно- двухшажным ходом.	1
40	8.	Выполнение попеременно –двухшажного хода.	1
41	9.	Продвижение вперед приставным шагом.	1
42	10.	Продвижение в сторону приставным шагом.	1
43	11.	Выполнение поворотов, стоя на лыжах вокруг пяток лыж.	1
44	12.	Выполнение поворотов, стоя на лыжах вокруг носков лыж.	1
45	13.	Выполнение поворотов махом.	1
46	14.	Выполнение поворотов разными способами.	1
47	15.	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку».	1
48	16.	Преодоление подъемов ступающим шагом «лесенкой».	1
49	17.	Преодоление подъемов ступающим шагом «получелочкой».	1
50	18.	Преодоление подъемов ступающим шагом «елочкой».	1
51	19.	Преодоление подъёмов разными способами.	1
52	20.	Передвижение на лыжах (500м- 800м)	1
		Оздоровительная и корригирующая гимнастика	6
53	1.	Прыжки в длину с небольшого разбега	1
54	2.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
55	3.	Прыжки в длину и в высоту.	1
56	4.	Прыжки через скакалку вперёд на месте	1
57	5.	Прыжки через скакалку вперёд в движении.	1
58	6.	Прыжки через скакалку назад на месте	1
		Коррекционные подвижные игры	10

59	1.	Бадминтон.	1
60	2.	Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	1
61	3.	Удар по волану нижняя подача.	1
62	4.	Удар по волану верхняя подача	1
63	5.	Отбивание волана снизу (сверху).	1
64	6.	Игра в паре в бадминтон.	1
65	7.	Знакомство с правилами игры «Бросай-ка».	1
66	8.	Соблюдение правила игры «Бросай-ка».	1
67	9.	Игра в бадминтон « Кто больше ?»	1
68	10.	Промежуточная аттестация	1

VII. Материально - техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение для обучающихся 1-4 классов 2 вариант не предусмотрено в связи с отсутствием учебников и рабочих тетрадей в Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания обучающихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Технические средства обучения:

Стенка гимнастическая (с секциями), перекладина навесная универсальная, скамейка гимнастическая универсальная, маты гимнастические, фитнес-коврик индивидуальный, бревно напольное, конь гимнастический, козел гимнастический, гимнастический подкидной мост, канат подвесной для лазанья с механизмом крепления, канат для перетягивания, сетка волейбольная с ограничительными лентами, тросом и шнурами, тренировочные щиты баскетбольные навесные с кольцами, стойка для прыжков в высоту с планкой, измеритель для прыжков в длину и высоту, стол теннисный, сетка для настольного тенниса, ворота для игры в футбол, приспособления для развития стопы «Дорожки здоровья» (инвентарь для стопотерапии);

Мячи: резиновые гимнастические легкие, баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, мячи для пинг-понга, мячи набивные, мячи малые поролоновые, мячи фитболл, хипп-хопп, мячи массажные, мячи резиновые «лохматик», насос для надувания мячей;

Скакалки детские, обручи пластиковые, ленты гимнастические, палки гимнастические, дуги для подлезания, эстафетные палочки, эспандеры, гантели, ролики, кольца массажные гладкие, игровой тоннель, полотно для игр «Парашют», супер скутер (балансировочная доска на роликах), кегли, клюшки хоккейные детские, ракетки для настольного тенниса;

Набор для игры гол-бол (мячи+повязки), набор для игры бочке, набор для бадминтона в чехле (волан, ракетка для бадминтона), набор для игры в шашки (доска и фигуры), набор для игры в дартс (мишень, дротики), сумка для инвентаря;

Льжные комплекты (лыжи с креплениями, палки, ботинки);

Фишки, разметчики, конусы (большие и малые), флажки стартовые, флажки судейские;

Форма волейбольная, жилетки игровая двух цветов,

Рулетка измерительная, секундомер электронный, свисток игровой.

VIII. Оценка достижения планируемых результатов

Этапы мониторинга:

1. **Стартовая диагностика:** проводится в начале учебного года, для выявления уровня актуального развития ребёнка, его потенциальные возможности.

2. **Текущая диагностика:** проводится в середине учебного года, позволяет оценить эффективность применяемых методов и приёмов содержания коррекционно-развивающей работы, наблюдать динамику развития ребёнка.

3. **Итоговая диагностика:** проводится в конце учебного года, определяет характер динамики развития и позволяет составить дальнейший образовательный маршрут ребёнка или класса.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает

1 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом

2 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу

3 – выполняет самостоятельно по словесной инструкции (вербальной или невербальной).

4 – выполняет действие самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов производится 3 раза в год (в начале, в середине и в конце учебного года).

На основании сравнения показателей учитель делает вывод о динамике усвоения АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями в развитии каждым обучающимся по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс (критический уровень).

1 – минимальная динамика (низкий уровень).

2 – средняя динамика (средний уровень).

3 – значительная динамика (высокий уровень).

Отметка выставляется по двухуровневому принципу: «зачтено», «не зачтено». Отметке «зачтено» соответствует шкальная оценка от 1 до 3. Отметке «не зачтено» соответствует шкальная оценка 0.