

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся 1-4 классов с умеренной и тяжелой умственной отсталостью составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026, с учетом материально-технической оснащенности, регионально - климатических условий, знаний физического развития, подготовленности, психических и интеллектуальных возможностей детей, графика и содержания Специальной Олимпиады.

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура».

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

### Цель:

- повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни

### Задачи:

- формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки;
- формировать умение ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
- укреплять и сохранять здоровье детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;

Знания, умения, навыки, приобретаемые ребенком в ходе освоения программного материала по адаптивной физкультуре занимают важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивают овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Содержание предмета «Адаптивная физкультура» представлено следующими разделами: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

По учебному плану **2 часа** в неделю

Количество часов для обучающихся 1 класса:

I четверть – **16 часов.**

II четверть – **16 часов.**

III четверть – **20 часов.**

IV четверть – **14 часов.**

По учебному плану на прохождения курса отводится **66 часов.**

Количество часов для обучающихся 2-4 классов:

По учебному плану **2 часа** в неделю

Количество часов:

I четверть – **16 часов.**

II четверть – **16 часов.**

III четверть – **22 часов.**

IV четверть – **14 часов.**

По учебному плану на прохождения курса отводится **68 часов.**

Содержание программы соответствует обязательному минимуму содержания образования детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Для реализации данной рабочей программы в школе имеется весь необходимый спортивный инвентарь.

Основной формой организации процесса обучения является урок в деятельностном подходе. Ведущей формой работы учителя с учащимися является фронтальная работа.

При распределении тем по данной дисциплине были учтены физические и двигательные возможности каждого из учащихся. Основная часть урока в большей степени имеет практическую направленность.

Данный курс имеет межпредметные связи с предметами:

1. Речь и альтернативная коммуникация (понимание и употребление слов, обозначающих названия спортивного инвентаря, гимнастической терминологии).
2. Окружающий природный мир (установление закономерности между явлениями природы и выполнение определенных двигательных действий в подвижных играх).
3. Человек (установление закономерности между двигательными возможностями, способностями и жизнью человека).
4. Изобразительная деятельность (использование графо-моторных навыков при имитации выполнений упражнений).
5. Музыка и движения (использование координационных способностей, чувства ритма при исполнении песен и танцев).
6. Математика (использование пространственных, временных, геометрических, количественных понятий при построениях, ведении счета, выполнении игр и упражнений на заданное количество выполнений).

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся, достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

При работе с обучающимися реализуются следующие технологии, методы и приёмы:

- коррекционно-развивающие;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационно-коммуникативные;
- лично-ориентированные;
- игровые технологии;
- словесные методы: беседа, объяснение, разъяснение, словесные инструкции, распоряжения, команды;
- метод индивидуального дозирования физических нагрузок;
- наглядные методы: иллюстрации, демонстрация, наблюдения учащихся;
- метод обучения двигательным действиям;
- приёмы (поощрение, похвала)

С целью повышения мотивации обучающихся к урокам адаптивной физкультуры **проводятся нетрадиционные формы уроков:**

- урок-игра;
- урок-путешествие;
- урок-соревнование;
- урок-сказка;
- онлайн – урок

**По окончании учебного курса обучающийся получит возможность научиться:**

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

**Предполагаемые результаты освоения программы на конец учебного года по учебному предмету «Адаптивная физкультура»  
1 класс**

Предметные результаты	Базовые учебные действия
<p><b>Физическая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь реагировать на инструкции «Посмотри», «Повтори», «Покажи»;</li> <li>- уметь ориентироваться в пространстве спортивного зала;</li> <li>- уметь ходить и бегать в колонне по одному;</li> <li>- уметь ходить и ползать по гимнастической скамейке;</li> <li>- различать основные движения ходьба, бег, прыжок;</li> <li>- уметь передавать предметы в шеренге (по кругу, в колонне);</li> <li>- уметь бросать средний мяч двумя руками вверх (о пол, о стену).</li> </ul> <p><b>Лыжная подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- узнавать (различать) лыжный инвентарь;</li> </ul> <p><b>Коррекционные подвижные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь ориентироваться в пространстве спортивного зала;</li> <li>- уметь бросать и ловить мяч;</li> <li>- выполнять подражательные действия с предметами;</li> </ul>	<p>1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в учебной среде;</li> <li>- ориентироваться в расписании;</li> <li>- обращаться за помощью, с просьбой к учителю или однокласснику;</li> <li>- адекватно относиться к поведению одноклассников;</li> <li>- поднимать руку для ответа и высказывания;</li> <li>- контролировать свои действия;</li> <li>- спокойно реагировать на изменения в окружении;</li> <li>- вступать в контакт и работать в коллективе.</li> </ul> <p>2. Формирование учебного поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать спортивный инвентарь и спортивное оборудование в соответствии с их назначением;</li> <li>- выполнять движения и действия с предметами по подражанию и образцу в совместной соревновательной и игровой деятельности;</li> <li>- соотносить одинаковые предметы;</li> <li>- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;</li> <li>- организовывать рабочее место и наводить порядок на рабочем своем месте.</li> </ul> <p>3. Формирование умения выполнять задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять задания полностью (от начала до конца);</li> <li>- переходить от одного задания к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.;</li> <li>- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.</li> </ul> <p>4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять окончание задания;</li> <li>- доводить начатое дело до конца;</li> </ul>

### Контрольные параметры оценки достижений учащихся по учебному курсу

Текущая и промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценивание результатов освоения индивидуальной программы развития, разработанной на основе АООП образовательной организации и развития жизненных компетенций ребёнка. Оценка достижений обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения АООП осуществляется с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. Промежуточная (годовая) аттестация представлена развернутой характеристикой учебной деятельности ребёнка, которая отражает результаты освоения СИПР и динамику развития его жизненных компетенций по итогам учебного года.

#### Методы оценивания:

- поощрение;
- похвала;
- награда.

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп базовых учебных действий (БУД), который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия используем следующую систему оценки:

- 0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;
- 1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;
- 2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
- 4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;
- 5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения. В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

Результаты освоения данной программы фиксируются в СИПР, дневниках психолого-педагогических наблюдений. И на основании освоения базовых учебных действий составляется программа на следующий год.

При оценивании результатов обучения используются поощрительные приемы, такие как: словесные похвалы, предметы, входящие в круг интересов ребенка.

### Тематическое планирование 1 класс

Раздел/Тема (количество часов)	Основное содержание темы
-----------------------------------	--------------------------

<b>Физическая подготовка (46 часов)</b>	<p>Техника безопасности на уроке. Движения головой наклоны вперед (назад, в стороны). Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Построение в круг. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Круговые движения кистью. Ходьба стайкой за учителем. Ходьба с удержанием рук в стороны. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Прыжки на двух ногах на месте. Ползание на животе, четвереньках. Подлезание под препятствия на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Катание мяча. Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стену).</p>
<b>Лыжная подготовка (3 часа)</b>	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).</p>
<b>Коррекционные подвижные игры (17 часов)</b>	<p>«Класс становись!», «По местам», «У ребят порядок строгий», «Мы веселые ребята», «Совушка», «Что изменилось», «Сороконожка», «Найди предмет в зале», «Догони меня», «Догони колокольчик», «Ловишки», «Море, берег», «Удочка», «Солнышко - дождик», «Мой веселый звонкий мяч»</p>

**Предполагаемые результаты освоения программы на конец учебного года по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 2 класс**

Предметные результаты	Базовые учебные действия
<p><b>Физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь выполнять построение в одну колонну;</li> <li>- уметь выполнять построение в шеренгу;</li> <li>- уметь ходить с различными положениями рук;</li> <li>- уметь выполнять ходьбу с высоким подниманием колен;</li> <li>- уметь приседать;</li> <li>- уметь выполнять бросок и ловлю мяча;</li> </ul> <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различать спортивный инвентарь, знать его название и применение;</li> <li>- уметь переносить спортивный инвентарь;</li> </ul> <p><b>Коррекционные подвижные игры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх;</li> <li>- уметь соблюдать правила коррекционных подвижных игр;</li> </ul>	<p>1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в учебной среде;</li> <li>- ориентироваться в расписании;</li> <li>- обращаться за помощью, с просьбой к учителю или однокласснику;</li> <li>- адекватно относиться к поведению одноклассников;</li> <li>- поднимать руку для ответа и высказывания;</li> <li>- контролировать свои действия;</li> <li>- спокойно реагировать на изменения в окружении;</li> <li>- вступать в контакт и работать в коллективе.</li> </ul> <p>2. Формирование учебного поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать спортивный инвентарь и спортивное оборудование в соответствии с их назначением;</li> <li>- выполнять движения и действия с предметами по подражанию и образцу в</li> </ul>

	совместной соревновательной и игровой деятельности; - соотносить одинаковые предметы; - адекватно использовать ритуалы школьного поведения; - организовывать рабочее место и наводить порядок на рабочем своем месте. 3. Формирование умения выполнять задание: - выполнять задания полностью (от начала до конца); - переходить от одного задания к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. 4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому: - определять окончание задания; - доводить начатое дело до конца; - работать по карточкам, плану, пиктограммам;
--	---

### **Контрольные параметры оценки достижений учащихся по учебному курсу**

Текущая и промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценивание результатов освоения индивидуальной программы развития, разработанной на основе АООП образовательной организации и развития жизненных компетенций ребёнка. Оценка достижений обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения АООП осуществляется с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. Промежуточная (годовая) аттестация представлена развернутой характеристикой учебной деятельности ребёнка, которая отражает результаты освоения СИПР и динамику развития его жизненных компетенций по итогам учебного года.

#### **Методы оценивания:**

- поощрение;
- похвала;
- награда.

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп базовых учебных действий (БУД), который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия используем следующую систему оценки:

- 0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;
- 1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;
- 2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
- 4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

- 5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения. В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

Результаты освоения данной программы фиксируются в СИПР, дневниках психолого-педагогических наблюдений. И на основании освоения базовых учебных действий составляется программа на следующий год.

При оценивании результатов обучения используются поощрительные приемы, такие как: словесные похвалы, предметы, входящие в круг интересов ребенка.

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям. А в конце учебного года (май) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей, занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения физической подготовленности учащихся представлены в табл. 1.

#### **Двигательные пробы:**

- 1) Динамическая координация: приседания, количество раз за 10 секунд;
- 2) Мелкая моторика: противопоставление пальцев рук (правильно и быстро; правильно, но медленно; не правильно)

#### **Физические качества:**

- 1) Скоростно – силовые качества: прыжок в длину с места (см.);
- 2) Зрительно – моторная координационная деятельность: бросок мешочка с песком с расстояния 1 м в гимнастический обруч (количество попаданий).

#### **Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств**

Таблица 1

ФИ	Приседания за 10 секунд		Противопоставление пальцев		Прыжок в длину с места (см)		Бросок мешочка с песком (количество попаданий)	
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май

Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития для усвоения программного материала по адаптивной физической культуре.

#### **Тематическое планирование 2 класс**

Раздел/Тема (количество часов)	Основное содержание темы
--------------------------------	--------------------------

Физическая подготовка (48 часов)	<p>Техника безопасности на уроке. Построение в колонну по одному, в круг, в одну шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Ходьба в колонне по 2. Ходьба с высоким подниманием колен. Приседание. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в глубину. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (руки на поясе, за голову, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках. Бег в умеренном темпе. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание на животе, на четвереньках. Подтягивание на гимнастической скамейке. Катание мяча. Броски и ловля большого мяча от учителя ребенку. Броски среднего мяча одной рукой учителю. Сбивание предметов большим мячом. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками в корзину. Подбрасывание мяча вверх, отбивание мяча двумя руками (о пол). Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).</p>
Лыжная подготовка (3 часа)	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря.</p>
Коррекционные подвижные игры (17 часов)	<p>«Бег к пирамидке», «Собери пирамидку», «Солнышко – дождик», «Беги ко мне», «Догони мяч», «Лягушки», «Прыг – скок», «Брось мяч», «Кати мяч», «Попади в корзину».</p>

**Предполагаемые результаты освоения программы на конец учебного года по учебному предмету «Адаптивная физкультура»  
3 класс**

Предметные результаты	Базовые учебные действия
<p><b>Физическая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила безопасности на уроках адаптивной физкультуры;</li> <li>- уметь выполнять прыжки в длину;</li> <li>- уметь выполнять прыжки с продвижением вперед;</li> <li>- уметь выполнять метание мяча в цель;</li> </ul> <p><b>Лыжная подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различать спортивный инвентарь</li> <li>- уметь прикреплять ботинки к лыжам</li> <li>- уметь обувать ботинки</li> </ul> <p><b>Коррекционные подвижные игры:</b></p>	<p>1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в учебной среде;</li> <li>- ориентироваться в расписании;</li> <li>- обращаться за помощью, с просьбой к учителю или однокласснику;</li> <li>- адекватно относиться к поведению одноклассников;</li> <li>- поднимать руку для ответа и высказывания;</li> <li>- контролировать свои действия;</li> </ul>



<p>- уметь взаимодействовать с одноклассниками во время подвижной игры</p> <p>- соблюдать правила коррекционных подвижных игр</p> <p>- уметь выполнять совместные действия в игре</p>	<p>-спокойно реагировать на изменения в окружении;</p> <p>- вступать в контакт и работать в коллективе.</p> <p>2. Формирование учебного поведения:</p> <p>- использовать спортивный инвентарь и спортивное оборудование в соответствии с их назначением;</p> <p>- выполнять движения и действия с предметами по подражанию и образцу в совместной соревновательной и игровой деятельности;</p> <p>- соотносить одинаковые предметы;</p> <p>- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;</p> <p>- организовывать рабочее место и наводить порядок на рабочем своем месте.</p> <p>3. Формирование умения выполнять задание:</p> <p>- выполнять задания полностью (от начала до конца);</p> <p>- переходить от одного задания к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.;</p> <p>- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.</p> <p>4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому:</p> <p>- определять окончание задания;</p> <p>- доводить начатое дело до конца;</p> <p>- работать по карточкам, плану, пиктограммам;</p>
---	--

### **Контрольные параметры оценки достижений учащихся по учебному курсу**

Текущая и промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценивание результатов освоения индивидуальной программы развития, разработанной на основе АООП образовательной организации и развития жизненных компетенций ребёнка. Оценка достижений обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения АООП осуществляется с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. Промежуточная (годовая) аттестация представлена развернутой характеристикой учебной деятельности ребёнка, которая отражает результаты освоения СИПР и динамику развития его жизненных компетенций по итогам учебного года.

#### **Методы оценивания:**

- поощрение;
- похвала;
- награда.

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп базовых учебных действий (БУД), который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия используем следующую систему оценки:

- 0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;



Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития для усвоения программного материала по адаптивной физической культуре.

### Тематическое планирование 3 класс

Раздел/Тема (количество часов)	Основное содержание темы
<b>Физическая подготовка</b> (49 часов)	<p>Правила ТБ на уроках физической культуры.            Размыкание на вытянутые руки в стороны, вперед            Ходьба в колонне по двое            Бег в колонне по одному            Ходьба с высоким подниманием колен.            Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой            Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения            Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу.            Ходьба по гимнастической скамейке узкой, руки: в стороны, на поясе, вверх, за спину.            Ходьба по гимнастической скамейке с мячом, с гимнастической палкой            Прыжки на двух ногах в длину с места            Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро            Бег приставным шагом            Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед            Прыжки в высоту, в глубину            Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны)            Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).            Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность, Метание малого мяча в цель, Катание большого и среднего мяча.</p>
<b>Лыжная подготовка</b> (3 часа)	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Крепление ботинок к лыжам.</p>
<b>Коррекционные подвижные игры</b> (16 часов)	<p>Подвижная игра «У медведя во бору», Подвижная «Волк и зайцы», Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», Подвижная игра "Лиса в курятнике, Подвижная игра "Зайцы и волки", Подвижная игра "Птички и кошка, Подвижная игра "Через ручеек", Подвижная игра "Лягушки», Подвижная игра "Кошка и мышка, Подвижная игра "Попади мешком в круг", Прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, Передача эстафеты, Подвижная игра «Ускорение, Подвижная игра «Светофор»,</p>

**Предполагаемые результаты освоения программы на конец учебного года по учебному предмету «Адаптивная физкультура»**

**4 класс**

Предметные результаты	Базовые учебные действия
<p>1. Физическая подготовка:  -уметь ходить и бегать в колонне по два;  -уметь преодолевать препятствия при ходьбе;  -уметь прыгать в глубину;  -уметь приседать;  -уметь передавать и ловить мяч;</p> <p>2. Лыжная подготовка:  -уметь узнавать (различать) лыжный инвентарь  -переносить лыжи;</p> <p>3. Туризм:  -уметь узнавать (различать) предметы туристического инвентаря;</p> <p>4. Коррекционные подвижные игры:  - целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;</p>	<p>1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в учебной среде;</li> <li>- ориентироваться в расписании;</li> <li>- обращаться за помощью, с просьбой к учителю или однокласснику;</li> </ul> <p>-адекватно относиться к поведению одноклассников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимать руку для ответа и высказывания;</li> <li>- контролировать свои действия;</li> <li>-спокойно реагировать на изменения в окружении;</li> <li>- вступать в контакт и работать в коллективе.</li> </ul> <p>2. Формирование учебного поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать спортивный инвентарь и спортивное оборудование в соответствии с их назначением;</li> <li>- выполнять движения и действия с предметами по подражанию и образцу в совместной соревновательной и игровой деятельности;</li> <li>- соотносить одинаковые предметы;</li> <li>- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;</li> <li>- организовывать рабочее место и наводить порядок на рабочем своем месте.</li> </ul> <p>3. Формирование умения выполнять задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять задания полностью (от начала до конца);</li> <li>- переходить от одного задания к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.;</li> <li>- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.</li> </ul> <p>4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять окончание задания;</li> <li>- доводить начатое дело до конца;</li> <li>- работать по карточкам, плану, пиктограммам;</li> </ul>

### Контрольные параметры оценки достижений учащихся по учебному курсу

Текущая и промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценивание результатов освоения индивидуальной программы развития, разработанной на основе АООП образовательной организации и развития жизненных компетенций ребёнка. Оценка достижений обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития

планируемых результатов освоения АООП осуществляется с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. Промежуточная (годовая) аттестация представлена развернутой характеристикой учебной деятельности ребёнка, которая отражает результаты освоения СИПР и динамику развития его жизненных компетенций по итогам учебного года.

#### **Методы оценивания:**

- поощрение;
- похвала;
- награда.

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп базовых учебных действий (БУД), который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия используем следующую систему оценки:

- 0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;
- 1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;
- 2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
- 4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;
- 5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения. В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

Результаты освоения данной программы фиксируются в СИПР, дневниках психолого-педагогических наблюдений. И на основании освоения базовых учебных действий составляется программа на следующий год.

При оценивании результатов обучения используются поощрительные приемы, такие как: словесные похвалы, предметы, входящие в круг интересов ребенка.

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям. А в конце учебного года (май) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей, занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения физической подготовленности учащихся представлены в табл. 1.

#### **Двигательные пробы:**

- 1) Динамическая координация: приседания, количество раз за 10 секунд;
- 2) Мелкая моторика: противопоставление пальцев рук (правильно и быстро; правильно, но медленно; не правильно).

#### **Физические качества:**

- 1) Скоростно – силовые качества: прыжок в длину с места (см.);
- 2) Зрительно – моторная координационная деятельность: бросок мешочка с песком с расстояния 1 м в гимнастический обруч (количество попаданий).

### Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Таблица 1

ФИ	Приседания за 10 секунд		Противопоставление пальцев		Прыжок в длину с места (см)		Бросок мешочка с песком (количество попаданий)	
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май

Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития для усвоения программного материала по адаптивной физической культуре

### Тематическое планирование 4 класс

Тема раздела (количество часов)	Основное содержание темы
Физическая подготовка (46 часов)	<p>Правила ТБ на уроках физической культуры.</p> <p>Ходьба в колонне по два</p> <p>Бег в колонне по два</p> <p>Повороты на месте в разные стороны</p> <p>Ходьба по наклонной гимнастической скамейке</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с предметами</p> <p>Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке</p> <p>Ходьба в полуприседе, в приседе</p> <p>Ходьба захлестыванием голени</p> <p>Преодоление препятствий при ходьбе</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p> <p>Прыжки с поворотами</p> <p>Прыжки с движением рук</p> <p>Прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево</p> <p>Прыжки в длину</p> <p>Прыжки в высоту, в глубину</p> <p>Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках</p> <p>Перелезание через гимнастическую скамейку</p> <p>Метание мяча в цель</p> <p>Метание мяча на дальность</p> <p>Передача и ловля мяча</p> <p>Удары мяча об пол и ловля двумя руками</p>
Лыжная подготовка (3 часа)	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря.
Туризм (3 часа)	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, тренога, котелок)
Коррекционные	Подвижная игра «Птички и кошка»

подвижные игры (16 часов)	Подвижная игра «Лошадки» Подвижная игра «Кролики» Подвижная игра «Где позвонили» Подвижная игра «Кто бросит дальше мешок» Подвижная игра «Найди себе пару» Подвижная игра «По ровненькой дорожке» Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Правила передачи эстафеты Правила игры в бочче
------------------------------	---

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебник	Учебно-методические средства обучения (для учащихся и учителя)	Специфическое обеспечение	Электронно-программное обеспечение, ТСО
	1. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании, 2002. 2. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. – М.: Советский спорт, 2000. 3. Л. Б. Кофман Настольная книга учителя физкультуры, 1998. 4. Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида, 2009. 5. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе, 2000. 6. Е.С. Черник. Физическая культура во вспомогательной школе. М.: «Учебная литература», 1997. 7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Шапковой Л.В.	Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; Гимнастические палки Скакалки Лечебные мячи (фитболы) Мячи для метания Мячи баскетбольные Мячи футбольные Мячи для большого тенниса Гимнастические коврики Гимнастические скамейки Гимнастические маты Гимнастическая стенка Обручи Кегли Мячи различного диаметра Корзины Коврики со следочками Велосипед трехколесный Лыжи Лыжные ботинки Лыжные палки Рюкзак туристический Туристический коврик	Ноутбук Стереоманитофон