МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
(МОУ СШ № 3)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ СШ №3
от 12.08.2026 № 208

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"
Дата: 2026.10.14 14:01:05 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

АООП О ИН (ВАРИАНТ 2)

1-4 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с нарушением интеллекта, Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренным, тяжелым и глубоким нарушением интеллекта, тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушением интеллекта**.**

Цели рабочей программы. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с нарушением интеллекта (далее - Стандарт) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

1.Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

2.Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

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

4.Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

5.Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - АООП) (2 вариант) целью занятий адаптивной физической культурой определяет *повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни*.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;

3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью рабочей программы по адаптивной физической культуре (2 вариант) является *оптимизации физического состояния и развития ребенка.*

Задачи:

1. ***Образовательные*:** развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2.***Воспитательные*:** общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. ***Коррекционно-компенсаторные*:** преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4.***Лечебно-оздоровительные и профилактические*:** сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. ***Развивающие*:** повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Общая характеристика предмета. Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В рабочей программе

представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Место предмета в учебном плане.

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. В годовом учебном плане АООП (вариант 2) для обучающихся нарушением интеллекта 1 (дополнительный) – 4 классы, **для первого подготовительного класса предусмотрено 66 часов в год**, 2 часа в неделю. Продолжительность учебного года для обучающихся в возрасте 7 лет (в 1 дополнительном классе) составляет 33 недели. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель. Для обучающихся 1 дополнительного класса устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы.

Для 1 класса предусмотрено 68 часов в год, 2 часа в неделю. Продолжительность учебного года составляет 34 недели.

Рабочая программа **для 2 класса** рассчитана на учебный год, общая трудоемкость 68 часов в год, количество часов в неделю – 2.

Объем часов урочной (индивидуальной) работы с детьми (3 группы) реализуется в первых трех направлениях (30 часов/30 часов/ 8 часов)

При обучении детей 2 и 3 группы необходимо учитывать темп усвоения программного материала каждым ребенком с соблюдением норма-часов для освоения конкретной тематической области, в некоторых случаях это требует индивидуальной формы обучения.

Рабочая программа **для 3 класса** рассчитана на учебный год, общая трудоемкость 68 часов в год, количество часов в неделю – 2.

В **4 классе** отведено 2 часа в неделю, 34 учебных недели.

Основное содержание учебного курса «Адаптивная физкультура» включает 6 модулей, рассчитанных на 68 часов (11-11-10-12-12-12).

Объем часов урочной (индивидуальной) работы с детьми (3 группы) реализуется в трех направлениях (30 часов/30 часов/ 8 часов).

При обучении детей 2 и 3 группы необходимо учитывать темп усвоения программного материала каждым ребенком с соблюдением норма-часов для освоения конкретной тематической области, в некоторых случаях это требует индивидуальной формы обучения.

Личностные и предметные результаты освоения предмета.

1 дополнительный класс

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 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. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

Устанавливаются требования к результатам:

- личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;

- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

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

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

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 социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

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, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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 (в т. ч. с использованием технических средств);

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

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

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2.2 умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

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.

1 класс

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета. Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 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. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями

обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

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

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

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 социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

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, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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 (в т.ч. с использованием технических средств);

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

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

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2.2 умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

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.

2 класс

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 2 классе осваивают обучающиеся (с умеренным, тяжелым и глубоким нарушением интеллекта, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии), которые усвоили программный материал 1 класса и имеют следующие достижения в области адаптивной физкультуры:

-овладели доступными способами контроля над функциями собственного тела: самостоятельно ходят/передвигаются с помощью технических средств реабилитации (ТСР), или сидят без/с поддержками, или стоят и могут удерживать определенное время позу «стоя», или лежат и могут проявлять двигательные реакции в процессе совместных движений или действий;

-освоили доступные двигательные умения, могут совершать последовательные (от 2-х и более) движений для достижения конкретной цели, демонстрируют доступные координационные умения;

-проявляют интерес и эмоциональные реакции в процессе разных видов двигательной активности;

-проявляют реакции на разные физические нагрузки.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета обучающимися с умеренным нарушением интеллекта **(1 группа)[1]:**

Личностные:

-проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;

-положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

-выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;

-выполнение действий с мячом: броски в цель и умение ловить мячи разного размера;

-ходьба по ровной дорожке (или по скамейке), друг за другом, в паре, с поднятыми руками;

-умение стоять друг за другом, строиться шеренгой, стоять взявшись за руки;

- по сигналу прыгать на двух, на одной ноге на месте, взявшись за руки в паре на двух ногах;

-ползание, подползание, переползание через препятствие;

-выполнение разминочных упражнений (перед бассейном, или перед соляной комнатой, или перед спартакиадой и т.д.);

-умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, утяжелителями (например, мешочки с песком не более 500 г), кеглями, кольцами и пр.).

Обучающиеся с тяжелым нарушением интеллекта **и некоторые дети с множественными нарушениями в развитии (2 группа)[2]:**

---

[1]*Обучающиеся с умеренной умственной отсталостью (1 группа) проявляют* готовность к взаимодействию со знакомым взрослым, понимают обращенную речь взрослого в соответствии с конкретной ситуацией. Однако, адаптивные возможности обучающихся данной группы характеризуются малой выносливостью, быстрым истощением и нечеткостью при выполнении определенных движений. При наличии самостоятельной ходьбы или возможностей передвижения с помощью ТСР способы передвижения не решают основных проблем социальной адаптации и самостоятельности в окружении, освоенные двигательные умения нечеткие, фрагментарные, с прерыванием последовательной цепочки движений при достижении конкретной цели, с неустойчивостью и патологической цикличностью элементарных координаций при выполнении самостоятельных движений и действий.

[2]*Обучающиеся с тяжелой умственной отсталостью и некоторые дети с множественными нарушениями* в развитии (2 группа) при ограниченном понимании обращенной к ним речи взрослого в обучающей ситуации при стимульной нагрузке могут некоторое время поддерживать зрительный контакт «глаза в глаза» и прослеживать за действиями взрослого. Ко 2

Личностные:

-проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;

-положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

-выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;

-выполнение действий с мячом: броски в цель и умение ловить мячи среднего размера;

-ходьба по ровной дорожке (или по скамейке), друг за другом, в паре;

-умение стоять друг за другом, строиться шеренгой, стоять взявшись за руки;

-по сигналу прыгать на двух, на одной ноге на месте, взявшись за руки в паре на двух ногах;

-ползать, подползать, переползать через препятствие;

-выполнение доступных разминочных упражнений (перед бассейном, или перед соляной комнатой, или перед спартакиадой и т.д.);

-умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, кеглями, кольцами и пр.).

Обучающимися с глубоким нарушением интеллекта **и большинство детей с множественными нарушениями в развитии (3 группа)[3]:**

Личностные:

- проявлять интерес к адаптивным ситуациям для реализации своих двигательных потребностей;

-положительно взаимодействовать с близкими взрослыми в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

-выполнять движения и действия по показу или с помощью взрослого;

-выполнять действия с мячом: бросать (удерживать или отдавать) в руки взрослому мячи разного размера;

-ходить или стоять с помощью взрослого, удерживая игрушку в руке; отдавать ее в руки взрослому; или поворачиваться в сторону взрослого, эмоционально или двигательно реагируя на тактильное воздействие игрушкой;

-стоять, или сидеть, или лежать на боку, пользуясь поддержкой взрослого, или вспомогательным средством (поручнем, подлокотником);

классу у этих детей могут быть сформированы элементарные способы контроля и координации собственных движений и произвольных действий, эмоциональные проявления и интерес к общефизическим нагрузкам в социально-значимых для обучающихся условиях взаимодействия с окружением. Однако адаптивные возможности в общих и мелких психофизических умениях требуют стимуляции и контроля со стороны взрослого, освоенные некоторые элементарные двигательные умения прерывисты, краткосрочны, с отсроченным началом и «утерей» конечной цели при исполнении последовательной цепочки движений, с быстрым истощением сенсомоторных координаций при выполнении элементарных доступных движений и действий.

[3]*Обучающиеся с глубокой умственной отсталостью и большинство детей с множественными нарушениями* в развитии *(3 группа),* у которых в ситуации взаимодействия и обучения со знакомым взрослым на фоне преимущественной непроизвольности социального поведения, *проявляется* зрительный контакт «глаза в глаза» и реакция «ожидания» действий взрослого. Ко 2 классу у этих детей адаптивные возможности остаются крайне неустойчивы: при наличии некоторых динамических или статических сенсомоторных координаций обучающиеся могут выполнять определенные движения и действия, соблюдать их последовательность и проявлять эмоциональные реакции лишь в условиях совместно воспроизводимых со взрослым движениях и действиях при интенсивной стимуляции психофизической активности.

-эмоционально и двигательно реагировать на совместные доступные разминочные упражнения (перед игровым заданием).

Базовые учебные действия:

- проявляют интерес к адаптивным ситуациям;

-выполняют элементарную инструкцию, связанную с адаптивными возможностями, используя предметы (игрушки), предметы социальной значимости и доступные спортивные средства;

-проявляют активность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом.

3 класс

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 3 классе осваивают обучающиеся (с умеренным, тяжелым и глубоким нарушением интеллекта, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии), которые усвоили программный материал 2 класса и имеют следующие достижения в области адаптивной физкультуры:

- проявляют интерес к адаптивным ситуациям;

- выполняют инструкцию, связанную с адаптивными возможностями физической сферы, используя предметы (игрушки), предметы социальной значимости и доступные спортивные средства;

- проявляют активность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета обучающимися с умеренным нарушением интеллекта **(1 группа):**

Личностные:

проявление интереса к здоровому образу жизни, двигательной активности с целью получения результата;

расширение способов положительного взаимодействия со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- восприятие собственного тела, выполнение целенаправленных движений и действий доступным способом;

- умение координировать согласованность действий обеих рук, последовательных движений по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;

- умение выполнять разминочные упражнения, проявление самостоятельности при выполнении движений и действий в конкретной ситуации;

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

- умение наблюдать за своим самочувствием при выполнении физических упражнений;

- проявление интереса к одному из видов спортивной деятельности (бег, прыжки, плавание, езда на велосипеде и др.);

- активное участие в подвижных играх (на уроках, на спартакиадах, на спортивных соревнованиях).

Обучающиеся с тяжелым умственной нарушением интеллекта **и некоторые дети с множественными нарушениями в развитии (2 группа):**

умение соблюдать правила здорового образа жизни, проявлять двигательную активность в играх со сверстниками;

умение положительно взаимодействовать со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

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.

Обучающимися с глубоким нарушением интеллекта **и большинство детей с множественными нарушениями в развитии (3 группа):**

умение соблюдать режим дня;

проявлять эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия с знакомым взрослым (или сверстником) в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- умение выделять доступным способом части собственного тела,

- умение выполнять согласованные действия обеими руками (удержание предмета в руке, броски, катание мяча и др.),

- умения передвигаться (ползти, идти, бежать) доступным способом к цели (к объекту),

- умение проявлять эмоциональные реакции для выражения состояния физического самочувствия при выполнении общеразвивающих упражнений,

- умение играть в мяч (доступным способом) с учетом физических возможностей и ограничений.

Базовые учебные действия:

- воспринимают свое тело и координационные возможности;

- владеют двигательными умениями для адаптации в разных ситуациях;

- проявляют самостоятельность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом;

- выражают доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;

- проявляют интерес к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности (бег, плавание, езда на велосипеде, подвижным играм и др.).

4 класс

-понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);

-проявляет собственные чувства;

-умеет устанавливать и поддерживать контакты;

-пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;

-использует элементарные формы речевого этикета;

-участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

-стремится помогать окружающим;

-сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и. т.д.);

-сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

-проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

-сознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

-воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства.

Предметные результаты

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

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств), ползать, бегать, прыгать, выполнять команды и инструкцию учителя;

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

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

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

2.1 интерес к спортивным и подвижным играм;

2.2 умение играть в подвижные игры и др.

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.

Базовые учебные действия

1.Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации и эмоциональному конструктивному взаимодействию со взрослыми и сверстниками.

- спокойное пребывание в образовательной среде;
- взаимодействие с группой обучающихся;
- принятие контакта, инициированного взрослым;
- установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- прощаться, входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- сигнализирование учителю об окончании выполнении задания;

ориентация в учебной среде:

- нахождение места хранения спортивного инвентаря;
- планирование учебного дня;
- следование расписанию дня.

2. Формирование учебного поведения.

- поддержание правильной позы на занятии;
- направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание;
- подражание простым движениям и действиям с предметами;
- выполнение простых речевых инструкций: («Возьми», «Дай», «Сядь», «Встань», «Покажи», «Подними»);
- принятие помощи взрослого;
- использование по назначению учебных материалов;
-выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);
- выполнение действий с предметами (по подражанию);
- выполнение простых действий с картинками (по подражанию);
- соотнесение одинаковых предметов (по образцу);
- последовательное выполнение простых действий по наглядным алгоритмам (расписаниям) (по образцу);

- выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии;

- выполнение речевых инструкций на групповом занятии;

- принятие помощи учителя на групповом занятии;

- выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом занятии;

3. Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками.

- выполнение задания полностью (от начала до конца);

- выполнение задания с заданными качественными параметрами;

- переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ И АТТЕСТАЦИЯ

2 класс

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (с умеренным, тяжелым и глубоким нарушением интеллекта, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии) по учебному предмету «Адаптивная физкультура» во 2 классе проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

Описание процедуры промежуточной и итоговой аттестации

Процедура промежуточной и итоговой аттестации обучающихся проводится учителем класса в режиме текущего урока. В групповом виде работы – учитель контролирует самостоятельность обучающихся при выполнении каждого задания, при необходимости оказывает помощь, показывая образец действия, или совместными действиями.

В индивидуальном виде работы – учитель при необходимости помогает выполнять предметно-практическое действие.

Промежуточная аттестация

Задание 1. «Кати мяч!» (раздел «Я и мое тело»).

Цель: выявить умение катать мяч в заданном направлении,

Оборудование: один мяч среднего размера на пару обучающихся.

Ход игры:

Для 1-2 группы: обучающиеся разбиваются на пары, учитель показывает позу во время игры (сидя на полу с разведенными в стороны ногами на расстоянии 1 метра друг против друга) и действия с мячом (катить по полу), предлагает обучающимся катать мяч друг другу *(1 и 2 группа).*

Оцениваются следующие умения: взять, удержать мяч обеими руками, катить партнеру

Для 3 группы (индивидуально): учитель предлагает обучающемуся играть в мяч.

Оцениваются следующие умения: брать, удержать мяч обеими руками, катить (отдавать) партнеру (учителю).

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1____баллы

Задание 2 «Все по парам» (раздел «Я и мои движения»).

Цель: выявление умений построения парами и двигаться в заданном направлении по сигналу учителя.

Ход игры: по команде обучающиеся строятся парами; по сигналу начинают движение от одной стены к другой (противоположной), как только доходят до стены, то по команде прекращают движение.

Учитель помогает в построении тем, у кого возникают затруднения.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2____баллы

Задание 3. «Лужа» (раздел «Я и мое самочувствие» и «Адаптивные ситуации»).

Цель: выявить умение перешагивать, или перелезать через невысокое препятствие (до 20 см) без опоры на руки, выполнять прыжки на двух ногах от точки до точки *(1 группа)*, начинать движение по сигналу от точки до точки *(2 и 3 группа).*

Оборудование: две скамьи.

Ход игры: Учитель обыгрывает ситуацию «Лужа»,на середине зала - 2 широкие ленты, а между ними - расположена имитация «Лужи» (кусок голубых обоев). Предлагает детям перейти или перепрыгнуть«лужу», чтобы не промокнуть. Показывает образец движений: перешагивания и прыжки. Помогает выполнять задание детям, которым нужна помощь.

В конце спрашивает: Понравилась ли вам игра? Сложно ли было прыгать через лужу? Улыбка, смех, плач, другие голосовые реакции считаются способом выражения чувств относительно игры.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с сопряженной помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3____баллы

ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ПО 3 ЗАДАНИЯМ:

	НАИМЕНОВАНИЕ	ОЦЕНКА
	Задание 1 «Кати мяч»	
	Задание 2 «Все по парам»	
	Задание 3 «Лужа»	
	Всего:	СУММА БАЛЛОВ:

ОЦЕНКА ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1-3 балла – программный материал не усвоил.

4-6 баллов – программный материал усвоен нечетко, нуждается в помощи.

7-9 баллов – программный материал усвоен удовлетворительно.

10-12 баллов – программный материал усвоен достаточно.

Итоговая аттестация

Задание 1. «Ловушка с мячом» (раздел «Я и мое тело»).

Цель: закрепление умения ловить и бросать мяч (1-2 группа); удерживать и отдавать мяч в руки партнеру (3 группа).

Оборудование: один мяч среднего размера.

Ход игры:

1-2 группа – дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки; учитель из центра кидает по очереди мяч каждому обучающемуся, ребенок ловит мяч и бросает его обратно *(1-2 группа)* или удерживает его в руках до 5 секунд и отдает учителю по просьбе *(3 группа).*

Учитель помогает построиться, показывает, как ловить и бросать мяч с обучающимся из 1-2 группы.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1____баллы

Задание 2. «Волк и овцы» (раздел «Я и мои движения»).

Цель: выявить умение непрерывного бега *(1, 2 группа)* и ходьбы (или проявления двигательной активности в доступной форме) *(3 группа)* по сигналу учителя.

Оборудование: колокольчик.

Ход игры: учитель объясняет правила игры: он большой серый волк, а дети – овцы. Но волк слепой и старый, поэтому он не видит овец. Сейчас волк будет их ловить. Чтобы овцам не попасться волку, овцы должны слушать колокольчик и убегать.

Перед тем, как начать ловить детей с закрытыми глазами, учитель просит их разойтись по залу.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2____баллы

Задание 3 «Река и канава» (раздел «Я и мое самочувствие» и «Адаптивные ситуации»).

Цель: выявить

для 1-2 группы - умения построения в колонну, прыжки на двух ногах, движения пловцов,

для 3 группы - проявления двигательной активности в доступной форме на действия и слова учителя *(3 группа)*.

Инструкция: учитель обыгрывает ситуацию: строит детей на середине зала в колонну по одному; объясняет, что справа от колонны -канава, слева — река. По сигналу учителя «Канава — там!» дети должны прыгнуть, по сигналу «Река - там» должны имитировать движения пловца.

В конце игры учитель спрашивает: «Понравилась ли вам игра? Сложно ли было прыгать и плыть?». Улыбка, смех, плач, другие голосовые реакции считаются способом выражения чувств относительно игры.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3____баллы

ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ПО 3 ЗАДАНИЯМ:

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ОЦЕНКА
1	Задание 1 «Ловушки с мячом»	
2	Задание 2 «Волк и овцы»	
3.	Задание 3 «Река и канава»	

	Всего:	СУММА БАЛЛОВ:

Оценка промежуточных достижений, обучающихся:

4-6 баллов – программный материал не усвоен.

7-9 баллов – программный материал усвоен на минимальном уровне.

10-12 баллов – программный материал усвоен на достаточном уровне.

3 класс

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (с умеренным, тяжелым и глубоким нарушением интеллекта, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии) по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 3 классе проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

Описание процедуры промежуточной и итоговой аттестации

Процедура промежуточной и итоговой аттестации обучающихся проводится учителем класса в режиме текущего урока. В групповом виде работы – учитель контролирует самостоятельность обучающихся при выполнении каждого задания, при необходимости оказывает помощь, показывая образец действия, или совместными действиями.

В индивидуальном виде работы – учитель при необходимости помогает выполнять предметно-практическое действие.

Промежуточная аттестация (3 класс)

Задание 1. «Лови мяч!».

Цель: выявить умение бросать и ловить мяч (среднего размера).

Оборудование: один мяч среднего размера на пару обучающихся.

Инструкция для 1-2 группы: обучающиеся разбиваются на пары, учитель раздает по одному мячу на пару детей, предлагает поиграть. Дети расходятся друг от друга на расстоянии 3 м., бросают друг другу мяч.

Оцениваются следующие умения: понимание условий игры, удержание мяча обеими руками, бросок мяча партнеру, умение ловить мяч.

Инструкция для 3 группы (индивидуально): учитель предлагает обучающемуся играть в мяч.

Оцениваются следующие умения: понимание условий игры, умение удержать мяч обеими руками, делать бросок мяча по направлению к учителю.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1____баллы

Задание 2 «Мы ловкие и умелые»

Цель: выявить умения двигаться в ряду сверстников в заданном направлении по сигналу учителя, менять движения и действия по сигналу, выполнять определенные упражнения по речевой инструкции.

Инструкция для 1-ой группы: обучающиеся строятся друг за другом в один ряд, по сигналу двигаются по залу, дойдя до спортивных ворот (меняют движения), проползают через ворота, выйдя из ворот, продолжают движение по залу, поставив обе руки в стороны, по команде прекращают движение, опускают руки.

Инструкция для 2-ой группы: по команде обучающиеся строятся друг за другом в один ряд, по сигналу двигаются по залу, дойдя до спортивных ворот (меняют движения), проползают через ворота, выйдя из ворот, продолжают движение по залу, по команде прекращают движение.

Учитель помогает в выполнении задания тем, у кого вызывают трудности в выполнении предложенных заданий.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2____баллы

Задание 3. «Канава»

Цель: выявить умение прыгать на двух ногах, перепрыгивать расстояние 25- 30 см.

Оборудование: широкий лист бумаги (30 см), либо полотно.

Инструкция для 1-2 группы: учитель обыгрывает ситуацию с глубокой канавой - показывает детям все движения и комментирует: «На середине зала - «глубокая канава» (бумага, либо полотно) 25 - 30 см», на нее наступать нельзя. Надо присесть на корточки перед канавой, затем перепрыгнуть через нее. Далее двигаться по залу прыжками на двух ногах до скамейки, затем сесть на скамейку».

В конце спрашивает: Понравилась ли вам игра? Сложно ли было прыгать через канаву? Улыбка, смех, плач, другие голосовые реакции считаются способом выражения чувств относительно игры.

Оцениваются следующие умения: двигаться вперед, прыгая на двух ногах, перепрыгивать через заданное расстояние 25- 30 см.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с сопряженной помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3____баллы.

ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ПО 3 ЗАДАНИЯМ:

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ОЦЕНКА
1	Задание 1 «Лови мяч»	
2	Задание 2 «Мы ловкие и умелые»	
3.	Задание 3 «Канава»	
	Всего:	СУММА БАЛЛОВ:

ОЦЕНКА ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1-3 балла – программный материал не усвоил.

4-6 баллов – программный материал усвоен нечетко, нуждается в помощи.

7-9 баллов – программный материал усвоен удовлетворительно.

10-12 баллов – программный материал усвоен достаточно.

Итоговая аттестация

Задание 1. «Волейбол».

Цель: выявить умения бросать мячи большого и среднего размера в сетку (в цель).

Оборудование: мячи среднего и большого размера.

Инструкция для 1-2 группаы: учитель объясняет условия игры, затем показывает, что надо делать. Дети встают в шеренгу, по одному подходят к корзине, берут в руки средний мяч и бросают его в волейбольную корзину. Затем уходят и становятся опять в шеренгу. Второй раз, берут большой мяч из другой корзины и бросают его в сетку.

Инструкция для 3 группы: обучающемуся предлагают взять мяч и бросить в корзину.

Критерии:
1 балл – не выполнил задание.
2 балла – выполнил с помощью взрослого.
3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.
4 балла – выполнил самостоятельно.
Результаты задания 1____баллы

Задание 2. «Ходьба по гимнастической скамейке».

Цель: выявить умение держать осанку при ходьбе, ходить по гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, мешочек с песком (2-3).

Инструкция для 1-2 группы: учитель объясняет правила игры. Каждый ученик будет проходить по гимнастической скамейке, удерживая на голове мешочек песка. Затем учитель показывает, как надо выполнить это задание.

Оцениваются следующие умения: ходьба по гимнастической скамейке, удержание на голове мешочек с песком, умение удерживать осанку.

Инструкция для 3 группы: ходьба по гимнастической доске (или удержание на голове мешочка с песком).

Оцениваются следующие умения: умение удерживать осанку (или умение удерживать ровно голову).

Критерии:
1 балл – не выполнил задание.
2 балла – выполнил с помощью взрослого.
3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.
4 балла – выполнил самостоятельно.
Результаты задания 2____баллы

Задание 3 «Посадка и сбор картофеля»

Цель: выявить умения понимать условия подвижной игры с правилами, желания участвовать в коллективной игре, выполнять определенные движения в соответствии с правилами игры, ориентироваться в пространстве.

Оборудование: количество гимнастических обручей и теннисных мячей по количеству игроков, две корзины или два мешка.

Инструкция для 1-2 группы. Правила игры. Стартовая линия обозначается веревкой. Играющие делятся на две команды на расстоянии 3—4 метров друг от друга. Перед каждой командой, на расстоянии 5 метров, раскладываются обручи. Первый игрок команды держит в руках корзину (мешок) с теннисными мячами.

По команде учителя первый игрок каждой команды бежит к первому обручу, кладет в него один теннисный мяч и, возвращаясь обратно, передает корзину следующему игроку, тот повторяет то же самое. Последний игрок команды возвращается с пустой корзиной. Следующие участники собирают мячи по одному из каждого обруча. Таким образом, первые игроки команды «сажают картофель», а следующие игроки — «собирают».

Выигрывает команда, игроки которой быстрее посадят и соберут картофель.

Оцениваются следующие умения: понимание правил подвижной игры, желание участвовать в коллективной игре, передача корзины (мешка) точно в руки, умение знать, в какой обруч он должен класть мяч, ориентировка в пространстве.

Инструкция для 3 группы: проявления двигательной активности в доступной форме на действия и слова учителя – раскладывать мячи в обручи, собирать мячи в мешок (или удерживать мячи разного размера обеими руками и класть в корзину)

Критерии:
1 балл – не выполнил задание.
2 балла – выполнил с помощью взрослого.
3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.
4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3____баллы

ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ПО 3 ЗАДАНИЯМ:

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ОЦЕНКА
1	Задание 1 «Волейбол»	
2	Задание 2 «Ходьба по гимнастической скамейке»	
3.	Задание 3 «Посадка и сбор картофеля»	
	Всего:	СУММА БАЛЛОВ:

Оценка промежуточных достижений, обучающихся:

4-6 баллов – программный материал не усвоен.

7-9 баллов – программный материал усвоен на минимальном уровне.

10-12 баллов – программный материал усвоен на достаточном уровне.

4 класс

Оценка динамики обучения проводится 1 раз в полугодии, 2 раза в год по следующим критериям. Критерии оценки отражают степень самостоятельности в выполнении задания:

Показатели самостоятельности обучающегося (ПС)	Условные обозначения
Пассивное участие. Ребенок не позволяет что-либо сделать с ним	0
Пассивное соучастие. Действие выполняется взрослым (ребенок позволяет что-либо сделать с ним)	1
Активное участие. Действие выполняется ребенком:	
- со значительной помощью взрослого;	2
- с частичной помощью взрослого;	3
- с минимальной помощью	4
- полностью самостоятельно	5

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренным, тяжелым и глубоким нарушением интеллекта, с тяжелыми множественными нарушениями развития (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.

Возможные результаты освоения:

Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности:

плаванию,

подвижным играм,

выполнению основных видов движений.

Умеет:

выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);

входить в воду, передвигаться по дну бассейна, выполнять гребковые движения руками, выполнять вдох, задержку дыхания и выдох, погружаться в воду у опоры и без опоры;

играть в подвижные и коррекционные игры.

Различает состояния:

бодрость-усталость,
напряжение-расслабление,
больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями:

статическими,
динамическими.

Проявляет двигательные способности:

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 дополнительный класс

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 (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовку 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.

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры».

Таблица 2 – Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

Номер урока / Раздел	**1-18**	**19-32**	**33-52**	**53-68**
Физическая подготовка				
Плавание				
Коррекционные подвижные игры				

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 словестным, 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 может индивидуально корректироваться. Но, как правило, 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 (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Освоение раздела «Физическая подготовка» проходит в первой и четвертой четвертях, так как по данному разделу в АООП предполагается освоение наибольшего спектра движений, в первом дополнительном классе это такие основные движения как: *построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча.* Кроме того, занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Раздел «Плавание» осваивается во второй четверти и основными задачами ставится познакомить детей с помещением бассейна, с правилами личной гигиены и поведения в бассейне, научить входить в воду безбоязненно, самостоятельно, без помощи инструктора, передвигаться по дну бассейна, выполнять вдох, задержку дыхания и выдох, погружаться в воду с опорой и без опоры.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено в третьей четверти 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 словесной инструкции.

1 класс

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 (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовку 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.

Содержание предмета отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры» «Плавание», «Велосипедная подготовка».

Таблица 2 – Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

Номер урока / **Раздел**	**1-18**	**19-32**	**33-52**	**53-68**
Физическая подготовка				
Коррекционные подвижные игры				
Плавание				
Велосипедная подготовка				

Освоение физической подготовки предусмотрено в первой четверти и предполагается освоение: *построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов.* Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во второй четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

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

Раздел «Плавание» осваивается во третьей четверти и основными задачами ставится познакомить детей с помещением бассейна, с правилами личной гигиены и поведения в бассейне, научить входить в воду безбоязненно, самостоятельно, без помощи инструктора, передвигаться по дну бассейна, погружаться в воду с опорой и без опоры, выполнять выдох в воду, осваивают навык лежания на воде в горизонтальном положении, выполнять скольжение

Раздел «Велосипедная подготовка» размещен в четвертой четверти в процессе уроков проходит освоение езды на трехколесном велосипеде, кроме того в уроках предусмотрены ОРУ и коррекционные упражнения.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Основное содержание 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 словестным, 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 (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). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: *словесные:* объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

Освоение содержания предмета для 1 класса предполагает использование в уроках и материала, который составлял основное содержание в 1 дополнительном классе. Таким образом, для учащихся не посещавших 1 дополнительный класс это обеспечивает освоение и материала 1 дополнительного класса и материала 1 класса. А для обучающихся посещавших 1 дополнительный класс такое построение учебного процесса создает предпосылки для более качественного закрепления осваиваемых движений.

2 класс

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» состоит

из *4 разделов*:

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

и 7 направлений:

1. Захват предметов – метание.
2. Построение и ходьба.
3. Бег и прыжки.
4. Ползание, лазание и перелезание.
5. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).
6. Подвижные игры.
7. Плавание (езда на велосипеде, катание на лыжах).

Обучение может проходить в разных формах: на уроках, на индивидуальных занятиях, на спортивных мероприятиях. Для обучающихся 3 группы реализация программы показана в индивидуальной (надомной) форме обучения.

Структура каждого занятия состоит из 4 –х указанных выше разделов.

Реализация программы осуществляется путем сочетания практических, наглядных и словесных методов обучения, использования игровых приемов, специальных средств адаптивной физкультуры.

РАЗДЕЛЫ	*«Я и мое тело»*	*«Я и мои движения»*	*«Я и мое самочувствие»*	*Адаптивные ситуации*
Задачи:	- практически совершенствовать представления о	- совершенствовать навык ходьбы по	- формировать чувствительност	- включать обучающихся и вызывать

	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 ряд, в круге, друг против друга); в процессе ползания, лазания и перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.); выполнять движения и действия по инструкции, или по показу, или по подражанию, или совместно со взрослым.	звуковому сигналу, по инструкции, или по подражанию, или по показу, или совместными движениями в разных ситуациях: от объекта к объекту, вдоль объекта, по кругу, друг за другом, в парах, на носках, на пятках (с изменением положения рук); с удержанием равновесия (ходьба по скамейке, вдоль каната с поднятыми руками и т.д.); - совершенствовать умение построения: в ряд, в шеренгу, вдоль каната, в круг; - совершенствовать навык бега: от объекта к объекту, друг за другом, малой группой, с остановками по сигналу; - совершенствовать прыжки: на двух ногах, на одной ноге, на месте, друг за другом, через препятствие (не выше 10-15 см), вдоль каната, спрыгивание, на батуте, взявшись за руки в паре с партнером.	ь к психофизическим нагрузкам в процессе подвижных и статических игр, учить выражать свое самочувствие доступным обучающемуся способом (вербально, не вербально, альтеративно).	интерес к коллективным спортивным и игровым мероприятиям: играм общеразвивающего характера (с предметами, без предметов), подвижным играм, спартакиадам, плавание (при созданных условиях), туристическим походам, соляным комнатам (при созданных условиях без противопоказаний).
НАПРАВЛЕНИЕ 1 **Захват предметов – метание**				
	Правильный захват различных по величине и форме предметов	Передача мяча в руки учителя по его просьбе.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие	Подвижные игры, спартакиады, общеразвиваю

			с учителем, на физическую нагрузку.	щие игры на захват и метание предметов.
НАПРАВЛЕНИЕ 2 **Построение и ходьба**				
	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	Ходьба небольшими группами. ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры.	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на построения и перестроения, ходьбу.
НАПРАВЛЕНИЕ 3 **Бег и прыжки**				
	Перепрыгивание через шнур. Спрыгивание со скамейки (10 см). Прыжки на корточках. Переползание через шнур.	Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места (10 см).	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на бег и прыжки.
НАПРАВЛЕНИЕ 4 **Ползание, лазание и перелезание**				
	Одноименное и разноименное выполнение упражнений на ползание, лазанье и перелезание. Подлезание под шнур. Ползанье на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч.	Ползанье на четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры с использованием упражнений на ползание, лазание и перелезание.
НАПРАВЛЕНИЕ 5 **Общеразвивающие упражнения** **(с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие)**				
	Комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование	Ходьба между двумя линиями. Ходьба по доске, положенной на пол	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной	Игры общеразвивающего характера, подвижные

	правильной осанки.		реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	игры, спартакиады.
НАПРАВЛЕНИЕ 6 **Подвижные игры**				
	Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание	Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры общеразвивающего характера, спартакиады.
НАПРАВЛЕНИЕ 7 **Плавание (езда на велосипеде, катание на лыжах)**				
	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Стояние на параллельно лежащих лыжах.	Ходьба скользящим шагом без палок сохраняя равновесие, передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне. Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения.	Выражение отношения (вербально или невербально) к собственным достижениям.	Подвижные игры на свежем воздухе, спартакиады.

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 (плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах и др.).

Обучение может проходить в разных формах: на уроках, на индивидуальных занятиях, на спортивных мероприятиях. Для обучающихся 3 группы реализация программы показана в индивидуальной (надомной) форме обучения.

Структура каждого занятия состоит из 3 –х указанных выше разделов.

Реализация программы осуществляется путем сочетания практических, наглядных и словесных методов обучения, использования игровых приемов, специальных средств адаптивной физкультуры.

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 ряд, в круге, друг против друга); в процессе ползания, лазания и перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, 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, друг за другом, в парах, на носках, на пятках (с изменением положения рук); с удержанием равновесия (ходьба по скамейке, вдоль каната с поднятыми руками и т.д.); - совершенствовать умение построения: в ряд, в шеренгу, вдоль каната, в круг; - совершенствовать навык бега: от объекта к объекту, друг за другом, малой группой, с остановками по сигналу; - совершенствовать прыжки: на двух ногах, на одной ноге, на месте, друг за другом, через препятствие (не выше 15 см), вдоль каната, спрыгивание, на	- формировать чувствительность к психофизическим нагрузкам в процессе подвижных и статических игр, учить выражать свое самочувствие доступным обучающемуся способом (вербально, не вербально, альтеративно).	-включать обучающихся и вызывать интерес к коллективным спортивным и игровым мероприятиям: играм общеразвивающего характера (с предметами, без предметов), подвижным играм, спартакиадам, плавание (при созданных условиях), туристическим походам, соляным комнатам (при созданных условиях без противопоказаний).

	батуте, взявшись за руки в паре с партнером.		
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 направлении метания.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на захват и метание предметов.
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	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры 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.	реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	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 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,	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Игры общеразвивающего характера, подвижные игры, спартакиады.

	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.		
НАПРАВЛЕНИЕ 3 **Подвижные игры**			
	Подвижные игры, спартакиады, эстафеты, включающие все основные движения и общеразвивающие упражнения (ходьбу, бег, прыжки, метания, ползание, лазание, перелезания, построение и перестроение, действия с предметами — мячами, скакалками, шнурами, обручами и тд).	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры общеразвиваю щего характера, спартакиады.
Плавание (езда на велосипеде, катание на лыжах)			
	Основные плавательные движения (с использованием вспомогательных средств — воротников, жилетов, нарукавников). Переходы от бортика к бортику. Способы плавания. Движения ногами при всех видах плавания. Повороты у бортика. Понятие «велосипед», составляющие велосипеда: седло, педали, колеса, руль. Удерживание равновесия в седле трехколесного велосипеда. Кручение педалей. Поворот руля. Подъем и спуск с велосипеда. Торможение. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Ходьба скользящим шагом без палок сохраняя равновесие, передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне. Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок	Выражение отношения (вербально или невербально) к собственным достижениям.	Подвижные игры на свежем воздухе, спартакиады. Игры в воде. Велосипедные прогулки (во дворе, на стадионе). Лыжные прогулки.

	(«полуплугом», «плугом», падением).		

4 класс

Освоение разделов рабочей программы в течение учебного года

№	Название раздела	Количество часов
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	3
2	Построение и перестроение.	9
3	Ходьба и упражнения в равновесии	10
4	Бег	13
5	Прыжки	5
6	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	6
7	Ползание и лазание	7
8	Подвижные игры	13
	Всего	66

Основное содержание 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, 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 (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

Пятый этап – закрепление. Используется игровой метод, целостный и т.д.

Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 дополнительный класс

№ урока	**Тема**	**Количество часов**
Раздел программы физическая подготовка – 16 часов		
1	Вводный урок	**1**
2-3	Ходьба и бег	2
4-5	Ходьба и бег	**2**
5-6	Ходьба и бег	**2**
7-8	Ползание	**2**
9-10	Ползание	**2**
11-12	Ползание	**2**

13-14	Ползание	**2**
15-16	Сюжетный урок	2
Раздел программы плавание – 16 часов		
17-18	Сообщение теоретических сведений.	**2**
19-20	Освоение с водой.	**2**
21-22	Освоение с водой.	**2**
23-24	Освоение с водой.	**2**
25-26	Освоение с водой.	**2**
27-28	Освоение с водой.	**2**
29-30	Освоение с водой.	**2**
31-32	Освоение с водой.	**2**
Раздел программы коррекционные подвижные игры – 18 часов		
33-34	Подвижные игры с бегом	**2**
35-36	Подвижные игры с прыжками	**2**
37-38	Подвижные игры с мячом	**2**
39-40	Подвижные игры с бегом	**2**
41-42	Подвижные игры с прыжками	**2**
43-44	Подвижные игры с мячом	2
45-46	Подвижные игры с бегом	2
47-48	Подвижные игры с прыжками	2
49-50	Подвижные игры с мячом	**2**
Раздел программы физическая подготовка – 16 часов		
51-52	Передача предметов	**2**
53-54	Передача предметов	**2**
55-56	Передача предметов	**2**
57-58	Прокатывание мяча	**2**
59-60	Ходьба и бег	**2**
61-62	Ходьба и бег	**2**
63-64	Ходьба и бег	**2**
65-66	Контрольный урок	**2**

1 класс

№ урока	**Тема**	**Количество часов**
Раздел программы физическая подготовка – 18 часов		
1	Вводный урок	**1**
2-3	Ходьба и бег	2
4-5	Ходьба и бег	**2**
6-7	Ходьба и бег	**2**
8-9	Ползание	**2**
10-11	Ползание	**2**
12-13	Прыжки	**2**
14-15	Прыжки	**2**
16-17	Передача предметов	2
18	Сюжетный урок	1
Раздел программы коррекционные подвижные игры – 14 часов		
19-20	Подвижные игры с бегом	**2**
21-22	Подвижные игры с прыжками	**2**

23-24	Подвижные игры с мячом	**2**
25-26	Подвижные игры с бегом	**2**
27-28	Подвижные игры с прыжками	**2**
29-30	Подвижные игры с мячом	2
31-32	Подвижные игры с бегом	2
Раздел программы плавание – 20 часов		
33	Сообщение теоретических сведений.	**1**
34	Упражнения для освоения с водой	**1**
35	Упражнения для освоения с водой	**1**
36	Упражнения для освоения с водой	**1**
37	Упражнения для освоения с водой	**1**
38	Упражнения для освоения с водой	**1**
39	Упражнения для освоения с водой	**1**
40	Упражнения для освоения с водой	**1**
41	Упражнения для освоения с водой	**1**
42	Упражнения для освоения с водой	**1**
43	Упражнения для освоения с водой	**1**
44	Упражнения для освоения с водой	**1**
45	Упражнения для освоения с водой	**1**
46	Упражнения для освоения с водой	**1**
47	Упражнения для освоения с водой	**1**
48	Упражнения для освоения с водой	**1**
49	Упражнения для освоения с водой	**1**
50	Упражнения для освоения с водой	**1**
51	Упражнения для освоения с водой	**1**
52	Упражнения для освоения с водой	**1**
Раздел программы велосипедная подготовка – 16 часов		
53-54	Ознакомление с 3-х колесным велосипедом	**2**
55-56	Освоение езды на трехколесном велосипеде	**2**
57-58	Освоение езды на трехколесном велосипеде	**2**
59-60	Освоение езды на трехколесном велосипеде	**2**
61-62	Освоение езды на трехколесном велосипеде	**2**
63-64	Освоение езды на трехколесном велосипеде	**2**
65-66	Освоение езды на трехколесном велосипеде	**2**
67-68	Контрольный урок	2

2 КЛАСС

	Направления + разделы	**Кол-во часов**	**1 группа**	**2 группа**	**3 группа**
	Упражнения в основных движениях:	**32**	**28**	**28**	**32**
	ходьба и бег, прыжки, метание, лазанье,		**4**	**4**	**0**

	ползанье, перелезание, равновесие. ***Построения и перестроения.***				
1	«Пойдем в гости»		**1**	**2**	**4**
2	«Бегите ко мне»		**1**	**1**	**2**
3	«Догони мяч»		**1**	**1**	**2**
4	«Пойдем гулять»		**1**	**1**	**2**
5	«Доползи до погремушки»		**1**	**1**	**2**
6	«Наседка и цыплята»		**1**	**1**	**2**
7-8	«Поезд»		**2**	**2**	**2**
9	«Беги к флажку»		**1**	**1**	**0**
10	«Докати мяч до флажка		**1**	**1**	**2**
11	«Чей мяч дальше?»		**1**	**1**	**2**
12	«Мышки в кладовой»		**1**	**1**	**0**
13	«Трамвай»		**1**	**1**	**0**
14	«По ровненькой дорожке»		**1**	**1**	**0**
15	«Воробышки и кот»		**1**	**1**	**0**
16	«Птички и птенчики»		**1**	**1**	**0**
17	«Мыши и лисята»		**1**	**1**	**0**
18	«Кролики»		**1**	**1**	**2**
19	Поймай комара»		**1**	**1**	**0**
20	«Лягушки»		**1**	**1**	**3**
21	«Найди свой цвет»		**1**	**1**	**0**
22	«Мышки вылезли из норки»		**1**	**1**	**1**
23	«Мыши в кладовой»		**1**	**1**	**0**
24	«Птички в гнездышках»		**1**	**1**	**0**
25	«Воробышки и кот»		**1**	**1**	**2**
26	«Кролики»		**1**	**1**	**0**
27	«Мой веселый звонкий мяч»		**1**	**0**	**0**
28	«Пойдем по мостику»		**1**	**1**	**3**
29	«Наседка и цыплята»		**1**	**1**	**0**
30	«Мыши и цыплята»		**1**	**0**	**0**
31	«Наседка и цыплята»		**1**	**2**	**0**
32	Контрольная работа.		**1**	**1**	**2**
	Упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц: *упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц туловища*	**36**	**12**	**15**	**22**
	Упражнения в		**8**	**8**	**10**

	основных движениях (повторение).				
	Лыжная подготовка.		**10**	**8**	**4**
	Построения и перестроения.		**6**	**5**	**0**
33	«Самый быстрый!»		**1**	**1**	**4**
34	«Повернись, оглядись!»		**1**	**1**	**0**
35	«Шире шаг!»		**1**	**1**	**0**
36	«Кто самый быстрый»?		**1**	**0**	**0**
37	«Подними»		**1**	**1**	**0**
38	«Не задень»		**1**	**1**	**0**
39	«По горной тропе»		**1**	**1**	**0**
40	«Подъем в гору»		**1**	**0**	**0**
41	«Стой прямо!»		**1**	**1**	**0**
42	«Шире шаг!»		**1**	**1**	**0**
43	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.		**1**	**2**	**2**
44	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.		**1**	**1**	**2**
45	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.		**1**	**1**	**2**
46	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.		**1**	**1**	**1**
47	Упражнения для укрепления мышц ног. «Как ходят животные?»		**1**	**2**	**2**
48	Упражнения для укрепления мышц ног. «Надень носки»		**1**	**1**	**2**
49	Упражнения для укрепления мышц ног. «Рисование ногами»		**1**	**1**	**2**
50	Упражнения для укрепления мышц ног. «В гости к лесным зверям»		**1**	**1**	**1**
51	Упражнения для укрепления мышц туловища.		**1**	**2**	**2**
52	Упражнения для укрепления мышц туловища.		**1**	**1**	**2**
53	Упражнения для укрепления мышц туловища. Общеразвивающие		**1**	**1**	**2**

	игры.				
54	Упражнения для укрепления мышц туловища. Общеразвивающие игры.		**1**	**1**	**2**
55	«Мой веселый звонкий мяч»		**1**	**1**	**1**
56	«Поезд»		**1**	**1**	**1**
57	«Птицы и птенцы»		**1**	**1**	**0**
58	«Покажем мишке, как мы умеем прыгать»		**1**	**1**	**2**
59	«Мишка косолапый»		**1**	**1**	**3**
60	«Пойдем в гости к Наташе»		**1**	**1**	**1**
61	«Быстро встань в колонну»		**1**	**1**	**0**
62	«Путешествие на корабле»		**1**	**1**	**0**
63	«Два»		**1**	**1**	**0**
64	«Солнышко на небе»		**1**	**1**	**0**
65	«Первый, второй»		**1**	**0**	**0**
66	«Шире круг»		**1**	**1**	**0**
67	Майские «Веселые старты»		**1**	**1**	**0**
68	Итоговая аттестация работа.		**1**	**1**	**2**
	Итого:	**68**	**68**	**68**	**68**

<u>Виды деятельности обучающихся на уроках:</u>

		1 гр.	**2 гр.**	**3 гр.**
	<u>В направлении 1:</u> Захват предметов – метание.	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, удерживание мячей разных размеров, катание мячей друг другу (расстояние 1 м), ловить мяч, брошенный учителем, бросание мяча (от груди, снизу), бросание мяча через шнур двумя руками, бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, бросание мяча в верх и ловля его двумя руками, бросание мяча вдаль двумя руками (от груди, из-за головы), бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м, бросание мяча вдаль правой и левой рукой (расстояние 2	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, удерживание мячей разных размеров, катание мячей друг другу (расстояние 1 м), ловить мяч, брошенный учителем, бросание мяча (снизу), бросание мяча через шнур двумя руками, бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 1 м. Отбивать мяч рукой об пол, продвигаясь вперед шагом, передача мячей, флажков, палок в	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, удерживание мячей разных размеров двумя руками. Передача мяча в руки учителя по его просьбе.

		м, щит 1*1 м). Отбивать мяч рукой об пол, продвигаясь вперед шагом или бегом, отбивать мяч одной рукой с продвижением по кругу, отбивание мяча, передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление, перенос гимнастической скамейки вчетвером.	шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление, перенос гимнастической скамейки вчетвером.	
	В направлении 2: Построение и ходьба.	Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Ходьба небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьба всей группой в прямом направлении за учителем, ходьба в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой, ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с переходом на бег и обратно, ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, ходьба врассыпную, ходьба парами, перешагивание через шнуры, ходьба змейкой, ходьба со сменой темпа, ходьба на носочках, на пяточках, на внутренней и внешней сторонах ступни.	Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Ходьба небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьба всей группой в прямом направлении за учителем, ходьба в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой, ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, ходьба врассыпную, ходьба парами, перешагивание через шнуры, ходьба на носочках, на пяточках.	Ходьба (ползание) в прямом направлении за учителем. Если доступно: ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры.
	В направлении 3: Бег и прыжки.	Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, прыжки в обруч и из обруча, лежащего на полу. Спрыгивание со скамейки (10 см). Прыжки на корточках с продвижением вперед. Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем, бег всей группой в прямом направлении за учителем, бег в колонне по одному	Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, спрыгивание со скамейки (10 см). Пряжки на корточках с продвижением вперед. Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем, бег всей группой в прямом направлении за учителем, бег по кругу, бег с остановкой по	Переползание через шнур, положенный на пол. Если доступно: прыжки на двух ногах на месте.

		небольшими группами, бег в колонне по одному всей группой, бег по кругу, бег с остановкой по сигналу учителя, ходьба с переходом на бег и обратно, бег в колонне по одному с изменением направления движения, бег врассыпную. Прыжки на двух ногах на месте. Пряжки в длину с места (10-15 см).	сигналу учителя, бег врассыпную. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места (10 см). .	
	В направлении 4 Ползание, лазание и перелезание.	Ползанье на четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях, влезание на наклонную лесенку, влезание на гипнастическую стенку (не выше 1 м).	Упражнения на ползание, лазанье и перелезание. Ползанье на четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), пролезание в обруч, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях, влезание на наклонную лесенку, влезание на гипнастическую стенку (не выше 1 м)	Выполнение упражнений на ползание (если доступно - лазанье и перелезание) Ползанье на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч.
	В направлении 5 Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).	*У*крепление мышц спины и формирование правильной осанки. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без, бег между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) с предметами и без, ходьба по шнуру, положенному на пол, ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см), ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см), ходьба по бревну, ходьба с мешочком на голове.	*У*крепление мышц спины и формирование правильной осанки. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без, бег между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) с предметами и без, ходьба по шнуру, положенному на пол, ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см), ходьба с мешочком на голове	*У*крепление мышц спины и формирование правильной осанки, доступные для данной группы детей. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по шнуру, положенному на пол.
	В направлении 6 Подвижные игры.	Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или	Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между	Игры с мячом, игры на ползание, лазанье.

		дорожками и т.д.). Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.	скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.	
	В направлении 7 Плавание (езда на велосипеде, катание на лыжах).	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. Ходьба скользящим шагом без палок сохраняя равновесие, передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне, обходя препятствия, правильных захват палки. Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Ходьба скользящим шагом без палок сохраняя равновесие, передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне, обходя препятствия, правильных захват палки. Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Стояние на параллельно лежащих лыжах.

3 класс

	Наименование тем	Кол-во часов	1 группа	2 группа	3 группа
Модуль 1 (11 часов)					
1-5	***Основные движения***	**5**			
1	«В гости к лесным зверям»		1	1	2
2	«Лягушки на болоте»		1	1	0
3	«Наседка и цыплята»		1	1	0

4	«Такие разные мячи»		1	1	3
5	«Мы самые меткие»		1	1	0
6-10	***Общеразвивающие упражнения***	5			
6	«Мой веселый звонкий мяч»		1	1	2
7	«Переходим яму»		1	1	2
8	«Спускаемся с горки»		1	1	0
9	«Разноцветные флажки»		1	1	0
10	«Зарядка для спортсмена»		1	1	2
11	***Подвижные игры***	1			
11	Осенняя спартакиада		1	1	0
2 модуль (11 часов)					
12-16	***Основные движения***	5			
12	«Светлячки»		1	1	0
13	«Кот и мыши»		1	1	3
14	«Найдем клад»		1	1	0
15	«Грациозные лошадки»		1	1	0
16	«Горошины на блюде»		1	1	0
17-21	***Общеразвивающие упражнения***	5			
17	«Птички на жердочке»		1	1	4
18	«Милиционеры»		1	1	0
19	«Кто выше?»		1	1	0
20	«Воробей в луже»		1	1	0
21	«Звонкие мячики»		1	1	4
22	***Плавание***				
22	«Рыбки»		1	1	0
3 модуль (10 часов)					
23-27	***Основные движения***	**5**			
23	«Веселые автомобили»		1	1	0
24	«Чья машина едет дольше?»		1	1	0
25	«Зайцы на опушке		1	1	2
26	«Кто дальше прыгнет?»		1	1	
27	«Кто выше прыгнет?»		1	1	1
28-30	***Общеразвивающие упражнения***	**3**			
28	«Подними выше»		1	1	0
29	«Занимательная гимнастика»		1	1	2
30	«Снегири на ветке»		1	1	2
31-32	***Лыжи***	**2**			
31	«Лыжная прогулка»		1	1	0
32	Промежуточная аттестация. Подвижные игры: «Лови мяч», «Мы ловкие и умелые», «Канава»		1	1	3

4 модуль (12 часов)					
33-37	***Основные движения***	**5**			
33	«Зайчата»		1	1	0
34	«Лягушки-квакушки»		1	1	0
35	«Мишка в берлоге»		1	1	3
36	«Не задень»		1	1	0
37	«Полоса препятствий»		1	1	3
38-43	***Общеразвивающие упражнения***	**6**			
38	«Веселая зарядка»		1	1	2
39	«Иди вперед!»		1	1	0
40	(комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки)		1	1	2
41	«Горки»		1	1	0
42	«Ребятишки в домиках»		1	1	2
43	«Веселая зарядка»		1	1	0
44	***Лыжи***	1			
44	«Елочки»		1	1	0
5 модуль (12 часов)					
45-49	***Основные движения***	**5**			
45	«Котята и щенята»		1	1	3
46	«Мы сильные и ловкие»		1	1	0
47	«Птенцы в гнёздах» (		1	1	3
48	«Кто провисит дольше?»		1	1	0
49	«Будь внимателен»		1	1	0
50-54	***Общеразвивающие упражнения***	5			
50	«Яркие ленточки»		1	1	0
51	«Подбрось мяч»		1	1	0
52	«Зарядка для котят»		1	1	2
53	«Держи спину ровно!»		1	1	2
54	«Воробьи на дереве		1	1	2
55-56	***Велосипед***	2			
55	«Вот какой у нас велосипед!»		1	2	0
56	«Велосипедная прогулка»		1	0	0
6 модуль (12 часов)					
57-61	***Основные движения***	5			
57	«Будь осторожен!»		1	1	2
58	«На охоте»		1	1	2
59	«Горошинки на блюде»		1	1	0
60	«Веселые старты»		1	1	0

61	«Зов джунглей»		1	1	2
62-66	***Общеразвивающие упражнения***	**5**			
62	«Солнышко встает, дети просыпаются!»		1	1	1
63	«Все по домикам»		1	1	1
64	«Канатоходцы»		1	1	0
65	«Спина к спине»		1	1	1
66	«Поиграем?»		1	1	0
67-68	***Подвижные игры***	**2**			
67	Майские веселые старты. Эстафета.		1	1	0
68	Итоговая аттестация. Подвижные игры «Волейбол», «Ходьба по гимнастической скамейке», «Посадка картофеля»		1	1	3

4 класс

Тема урока	**Обучающая цель**	**Умения и навыки**		**Речевой материал**	**Кол-во часов**
	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. 3 ч.				
17 ч 1.	Правила поведения в спортивном зале.	1.Повторить с учащимися оборудование для урока. 2.Повторить правила поведения в спортивном зале. 3.Развивать внимание, ловкость, быстроту.	Знать: - название инвентаря; - правила поведения в спортивном зале; - расположение оборудования; Уметь: - различать инвентарь и оборудование; - соблюдать правила поведения в спортивном зале.	Мяч, мат, скакалка, кегли, обруч и т.д.	1 ч.
2.	Оборудование физкультурного зала.	1.Закрепить знания о спортивном оборудовании. 2.Вспомнить содержание и организацию уроков физкультуры, технику	Знать: - расположение спортивного зала; - технику безопасности; Уметь: - ориентироваться в школе; - соблюдать технику безопасности.	Спортивный зал, техника безопасности.	1 ч.

		безопасного поведения. 3.Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом.			
3.	Игры с мячом.	1.Развитие двигательных качеств: внимания, ловкости, выносливости, скорости. 2.Восстановление двигательной активности, во время релаксационной гимнастики. 3.Воспитание чувство коллективизма, формирование у детей позитивных отношений во время игр.	Знать: - правила игры с мячем; - понятие «мяч»; - правила техники безопасности при игре в мяч; Уметь: - ловить мяч; - бросать мяч; - соблюдать технику безопасности при игре в мяч.	Мяч.	1 ч.
	Построение и перестроение. 4 ч.				
4.	Упражнение в построении парами.	1.Формировать у учеников навыки выполнения строевых упражнений. 2.Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость. 3.Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. 4.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.	Знать: - понятия «пара», «колонна», «друг за другом», «в круг»; - строевые команды; Уметь: - перестраиваться по команде; - находить свое место в строю; - становиться по росту.	Пара, колонна, в ряд, в круг, «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!» ит.д.	1 ч.
5.	Упражнение в построении по одному в ряд.				1 ч.
6.	Упражнение в построении в колонну друг за другом.				1 ч.
7.	Упражнение в построении в круг.				1 ч.
Ходьба и упражнения в равновесии. 4 ч.					
8.	Ходьба строем за учителем.	1.Отрабатывать навыки ходьбы за учителем, в	Знать: - правила поведения на уроке	Ходьба, в заданном направлении	1 ч.

9.	Маршировка.	заданном направлении, между предметами. 2.Развивать координацию движений. 3.Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	физкультуры; - что такое ходьба; Уметь: - выполнять инструкции и команды учителя; - ходить за учителем; - ходить в заданном направлении; - ходить между предметами.	, между предметами.	1 ч.
10.	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).				1 ч.
11.	Ходьба между предметами.				1 ч.
Бег. 4 ч.					
12.	Бег.	1.Отрабатывать навыки бега за учителем, за направляющим, в направлении к учителю, в разных направлениях. 2.Развивать ловкость, быстроту, внимание. 3.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.	Знать; - понятие «бег»; -правила поведения в спортивном зале; Уметь: - выполнять инструкции учителя; - бегать за учителем; - бегать за направляющим; - бегать в разных направлениях.	Бег.	1 ч.
13.	Бег по сигналу за направляющим.				1 ч.
14.	Бег в разных направлениях.				1 ч.
15.	Бег в разных направлениях.				1 ч.
Прыжки. 2 ч.					
16.	Подскоки на месте.	1.Вспомнить технику выполнения прыжков. 2.Совершенствовать строевые упражнения. 3.Закреплять понятия двигательных действий. 4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития	Знать: - что такое прыжок; - правила поведения; Уметь: - выполнять подскоки совместно с учителем и самостоятельно.	Прыжок.	1 ч
17.	Подскоки на двух ногах.				1ч.

		физических качеств, координационных и силовых способностей.			
Катание, бросание, ловля округлых предметов. 4 ч.					
15 ч. 1.	Прокатывать мяч двумя руками учителю.	1.Формировать навык удержания мяча, прокатывания и ловли. 2.Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость. 3.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.	Знать: - правила поведения; - правила техники безопасности; Уметь: - держать мяч; - прокатывать мяч под дугой и между предметами; - ловить мяч.	Мяч, прокатывание.	1 ч.
2.	Прокатывание мяча под дугу.				1ч.
3.	Прокатывание мяча между предметами.				1ч.
4.	Ловля мяча, брошенного учителем.				1ч.
Ползание и лазание. 3 ч.					
5.	Ползание на животе по прямой.	1.Совершенствование навыков лазанья, ползания. 2.Развитие ловкости, выносливости, координации движений. 3.Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.	Знать: - что значит ползать, лазать; Уметь: - ползать на животе, на четвереньках; - соблюдать правила техники безопасности.	Ползание, лазание.	1ч.
6.	Ползание на четвереньках.				1ч.
7.	Ползание в заданном направлении.				1ч.
Построение и перестроение. 3 ч.					
8.	Построение в ряд.	1.Совершенствовать технику строевых приёмов на месте. 2.Содействовать формированию правильной осанки. 3.Воспитывать сознательность и	Знать: - приемы перестроения в ряд, парами, в колонну; Уметь: - перестраиваться в ряд, парами, в колонну; - выполнять команду «Становись!»	Перестроение, парами, в ряд.	1 ч.
9.	Построение парами.				1 ч.
10.	Построение в колонну.				1 ч.

		активность на занятиях по физической культуре.			
Ходьба и упражнения в равновесии. 2 ч.					
11.	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1.Отрабатывать навыки ходьбы в заданном направлении, с предметами в руке. 2.Развивать координацию движений. 3.Воспитывать интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность.	Знать: - понятие «ходьба»; - правила поведения в спортивном зале; Уметь: - ходить в заданном направлении; -ходить с предметом в руке; - выполнять инструкции учителя.	Вперед, назад.	1 ч.
12.	Ходьба с предметом в руке.				3 ч.
Бег. 7 ч.					
13.	Упражнение в беге в заданном направлении.	1.Отрабатывать навыки бега в заданном направлении, за учителем, в рассыпную. 2.Развивать внимание, активность. 3.Способствовать развитию правильной осанки.	Знать: - понятие «осанка»; - правила поведения на уроке; Уметь: - бегать в заданном направлении; - бегать за учителем и в рассыпную.	Бег, в рассыпную.	1 ч.
14.	Бег за учителем (по кругу, змейкой, по диагонали).				1 ч.
15.	Бег вслед за учителем, по сигналу в рассыпную.				1ч.
Катание, бросание, ловля округлых предметов. 2 ч.					
21 ч. 1.	Прокатывание мяча между стоек гимнастической палкой.	1.Совершенствовать навык прокатывания мяча и цилиндров. 2.Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость. 3.Воспитывать интерес к урокам физкультуры.	Знать: - как прокатывать мяч; Уметь: - прокатывать мяч, держать гимнастическую палку 2 руками, -убирать	Мяч, гимнастическая палка.	1 ч.
2.	Прокатывание мячей разного диаметра руками, гимнастической палкой.				1 ч.

			инвентарь после занятия.		
Ползание и лазание. 2 ч.					
3.	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1.Совершенствование навыков лазанья, ползания. 2.Развитие умения пролазать под дугой и в воротца. 3.Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.	Знать: - правила поведения в спортивном зале; Уметь: - пролазать под дугой и в воротца.	Пролазать.	1 ч.
4.	Пролезание в воротца.				1ч.
Ходьба и упражнения в равновесии. 2 ч.					
5.	Ходьба.	1.Повторить выполнение строевых команд. 2.Учить навык перехода с шага на бег. 3.Содействовать воспитанию волевых качеств (терпения, смелости), внимания, целеустремленности .	Знать: - правила безопасного поведения на уроке; - что такое ходьба – бег; Уметь: - повторять движения за учителем; - переходить от ходьбы к бегу; - чередовать ходьбу и бег.	Ходьба, бег.	1 ч.
6.	Ходьба. Бег.				1 ч.
Бег. 3 ч.					
7.	Бег по сигналу.	1.Отрабатывать навыки бега за учителем, в разных направлениях. 2.Учить бегу в быстром и медленном темпе. 3.Развивать ловкость, быстроту, внимание. 4.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.	Знать: - понятия «быстро - медленно»; - сигналы старта; Уметь: - бегать по сигналу учителя; - бегать в заданном направлении; - бегать изменяя темп.	Быстро, медленно.	1 ч.
8.	Бег по сигналу в заданном направлении.				1 ч.
9.	Быстрый и медленный бег.				1 ч.
Прыжки. 3 ч.					

10.	Подскоки.	1.Закрепить навык выполнения прыжков. 2.Учить выполнять подскоки с продвижением. 3.Закреплять понятия двигательных действий. 4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей	Знать: - что такое прыжок; - правила поведения; Уметь: - выполнять подскоки совместно с учителем и самостоятельно.		1ч.
11.	Прыжки.				1 ч.
12.	Подскоки с продвижением вперёд.				1 ч.
Ползание и лазание. 2 ч.					
13.	Ползание на животе.	1.Совершенствование навыков лазанья, ползания на животе и четвереньках. 2.Развитие двигательные умения. 3.Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.	Знать: - правила поведения на уроке; - словесные инструкции; Уметь: - ползать на животе и на четвереньках; - выполнять инструкции учителя.		1 ч.
14.	Подлезание на четвереньках под дугой, рейкой.				1 ч.
Подвижные игры. 5 ч.					
15.	П/и « Стой прямо».	1.Познакомить со спортивными играми, правилами игры. 2.Учить соблюдать правила игр. 3.Расширить представления по сохранению и укреплению	Знать: - правила спортивных игр; - что значит бегать, прыгать, метать; Уметь: - выполнять инструкции;	Метать, бегать, прыгать.	1 ч.
16.	П/и «Мы солдаты».				1 ч.
17.	П/и «Веселая эстафета».				1 ч.
18.	П/и «Мячик кверху».				1 ч.

19.	П/и «Метко в цель».	здоровья; 4.Способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений.	- соблюдать правила безопасности на уроках; - выполнять		1 ч.
Построение и перестроение. 2 ч.					
20.	Перестроения.	1.Совершенствовать технику строевых приёмов на месте. 2.Учить простейшим перестроениям в шеренгу, колонну. 3.Развивать координацию движений. 4.Воспитывать сознательность и активность на занятиях по физической культуре.	Знать: - понятия «шеренга», «колонна»; - правила поведения на уроке; Уметь: - выполнять инструкции учителя; - перестраиваться из колонны в шеренгу и обратно; - перестраиваться из колонны по одному в колонну по два и обратно.	Шеренга, колонна.	1 ч.
21	Перестроения из шеренги в колонну.				1ч.
Ходьба и упражнения в равновесии. 2 ч.					
13ч 1.	Перешагивание через незначительные препятствия.	1.Отрабатывать навыки ходьбы по кругу, через препятствия. 2.Формировать умение двигаться под музыку с прихлопыванием. 3.Развивать координацию движений. 4.Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированн	Знать: - что такое ходьба; - правила поведения на уроке; Уметь: - выполнять инструкции учителя; - ходить, перешагивая через препятствия; - двигаться под музыку с прихлопывани	Ходьба, хлопки.	1 ч.
2.	Фигурная маршировка, дозированная ходьба с предметами и без.				1 ч.

		ость, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	ем.		
Бег. 3 ч.					
3.	Бег в заданном направлении.	1.Отрабатывать навыки бега с предметами, в разных направлениях. 2.Совершенствовать навыки бега в быстром и медленном темпе. 3.Развивать ловкость, быстроту, внимание. 4.Воспитывать интерес к уроку.	Знать: - что такое бег; - правила безопасного поведения; Уметь: - выполнять инструкции учителя; - бегать с предметами в заданных направлениях; - бегать изменяя темп.	Бег, быстро, медленно.	1 ч.
4.	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.				1 ч.
5.	Бег в быстром темпе по сигналу остановка.				1ч.
Подвижные игры. 8 ч.					
6.	П/и « По канату».	1.Познакомить со спортивными играми, правилами игры. 2.Учить соблюдать правила игр. 3.Способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений. 4.Воспитывать настойчивость в достижении цели.	Знать: - правила игр; - правила безопасного поведения; Уметь: - соблюдать правила игр; - выполнять совместные задания; - выполнять инструкции учителя.	Игра, сигнал.	1 ч.
7.	П/и «Слушай сигнал».				1 ч.
8.	П/и « Метко в цель».	1.Учить соблюдать правила игры. 2. Способствовать развитию общей моторики.	Знать: - правила игры; - правила безопасного поведения; Уметь: - соблюдать правила игр; - выполнять совместные задания;	Игра. Сигнал.	1ч.

			- выполнять инструкции учителя.		
9.	П/и «Ты мне, я тебе».	1.Учить взаимодействовать друг с другом. 2.Способствовать развитию внимания.	Знать: - правила игры; - правила безопасного поведения; Уметь: - соблюдать правила игр; - выполнять совместные задания; - выполнять инструкции учителя.	Метать, передавать.	1ч.
10.	П/и «Боулинг».	1.Познакомить с правилами игры. 2.Учить соблюдать правила игр. 3.Способствовать развитию силы, ловкости, меткости, координации движений. 4.Воспитывать настойчивость в достижении цели.	Знать: - правила игры; - правила безопасного поведения; Уметь: - соблюдать правила игр; - выполнять совместные задания; - выполнять инструкции учителя.	Катать, сбивать.	1ч.
11.	П/и «Полоса препятствий».	1.Способствовать развитию силы, быстроты, выносливости, координации движений.	Знать: правила безопасного поведения. Уметь: - соблюдать правила игр; - выполнять совместные задания; - выполнять инструкции учителя.	Ходьба, бег, прыгать.	1ч.
12.	П/и «Лови-бросай».	1.Способствовать развитию ловкости, развитию пространственного ориентира. 2.Учить соблюдать правила игры.	Знать: правила безопасного поведения. Уметь: - соблюдать правила игр; - выполнять	Метать, передавать, мяч, круг.	1ч.

			совместные задания; - выполнять инструкции учителя.		
13.	П/и «Баскетбол».	1.Способствовать развитию ловкости, развитию пространственного ориентира. 2.Учить соблюдать правила игры.	Знать: правила безопасного поведения. Уметь: - выполнять совместные задания;	Метать, корзина.	1ч.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Учебно-методическое 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) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии.

3. Периодические издания:

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

4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение (специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым образовательным потребностям обучающихся)

Предметная область «Физическая культура» должна обеспечивать обучающимся возможность физического самосовершенствования, даже если их физический статус значительно ниже общепринятой нормы. Для этого оснащение физкультурных залов должно предусматривать специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды, ортопедические приспособления и др.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» в соответствии с требованиями ПАООП для 1 подготовительного класса в соответствии с разделами учебного предмета включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи;
- не глубокий бассейн (глубина 50-70 см.)
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванные); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.