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 14:39:33 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся 5 класса

АООП О ИН (ВАРИАНТ 2)

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физкультуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Адаптивная физкультура рассматривается, как часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что физическая культура, представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей. Адаптивная физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. Методика адаптивной физической культуры для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениям) имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию методик физической культуры.

Цель программы:

- развитие двигательных возможностей на уроках адаптивной физической культуры у учащихся с нарушением интеллекта в сочетании с двигательными нарушениями.

Задачи:

Образовательные:

- Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

- Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие:

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

Оздоровительные и коррекционные:

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

Воспитательные:

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

1.1. Учет воспитательного потенциала уроков.

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физтческая культура» реализуется через:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовнонравственных и социокультурных ценностей .
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению

доброжелательной атмосферы во время урока.

- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий и задач, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы,
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

1.2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся .

У обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение , в некоторых случаях физическое развитие, нарушение координации движений.

Учителю физического культуры необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Так как у обучающихся различные уровни работоспособности, поэтому необходимо следить за физическим состоянием обучающихся во время проведения урока и давать дозированную нагрузку.

Особенности психофизического развития детей определяют специфику их образовательных потребностей. Исходя из этого, обучающихся целесообразно поделить на три группы:

1 группа обучающихся для, которых характерна умственная отсталость в умеренной степени, она сочетается с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их развитие и обучение.

Часть детей, отнесенных к данной группе категории, имеют тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦ, гиперкинез и т.д.), вследствие которых они полностью или почти полностью зависимы от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности и коммуникации. Часть детей с умеренной, умственной отсталостью имеет замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с не целенаправленностью, беспорядочностью, не скоординированностью движений.

Характер развития детей зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания, а также от сроков начала, объема и качества коррекционной помощи. Развитие детей данной группы, у которых менее выражено интеллектуальное недоразвитие, благоприятствует формированию представлений, умений и навыков, значимых для их социальной адаптации. Так, у большинства детей проявляется интерес к общению и взаимодействию, что является предпосылкой для обучения использованию невербальных средств коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.). Способность ребенка выполнять отдельные двигательные действия (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.) создаёт предпосылки для обучения отдельным операциям по самообслуживанию и предметно - практической деятельности.

2 группа обучающихся, для которых характерна умственная отсталость в тяжелой степени, она так же сочетается с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их развитие и обучение. Обще моторное развитие, как правило, нарушено. Имеются отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедленны, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий.

3 группа часть детей, отнесенных к данной группе категории, имеют тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦП, спастический тетра парез, гиперкинез и т.д.), вследствие которых они полностью или почти полностью зависимы от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности и коммуникации. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и парезами органов речи.

В связи с неразвитостью волевых процессов дети оказываются не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в процессе деятельности, что не редко вызывает проблемы поведения.

Разделение на группы в данном случае носит условный характер и ни в коем случае не предполагает реальное разделение детей в образовательной организации. Смешанная комплектация классов создает условия, в которых дети могут учиться подражать и помогать друг другу

Организация уроков по адаптивной физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

Организация уроков по физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

Медицинская группа	**Характеристика групп**
Основная	К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности
Подготовительная	К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет

Специальная группа «А»	К специальной группе А относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.
Специальная группа «Б»	К специальной группе Б относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях.

1.3. Место предмета в учебном плане

В соответствие с недельным учебным планом обучающихся с умственной отсталостью (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии) на предмет адаптивная физкультура в 5 классе отводится 3 часа в неделю 34 учебных недели (102 ч/в год). Сроки реализации 1 год.

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1.1 Краткая характеристика содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами:,"Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Раздел "Плавание"- данный раздел, в текущем учебном году, в рамках урочной деятельности не планируется.

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

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

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

Раздел "Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

"Лыжная подготовка".

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение

последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Раздел "Физическая подготовка".

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.

Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

1.2 Связь учебного предмета с базовыми учебными действиями.

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному:

- умение понимать мимику и пантомимику сверстников
- направленность взгляда на говорящего взрослого/задание
- умение оценивать состояние сверстников, взрослых по мимике, пантомимике.

Формирование учебного поведения:

- умение выполнять инструкции педагога;

- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
- умение использовать по назначению учебный материал.

Формирование умения выполнять задание:

- умение выполнять задание в течение определенного периода времени,
- умение выполнять задание от начала до конца,
- умение выполнять задание с заданными качественными параметрами.

Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

- умение пошагово выполнять задание
- умение следовать наглядной развернутой инструкции педагога
- умение следовать словесной инструкции педагога
- умение самостоятельно выполнять задание.

2.3.Ключевые темы и их взаимосвязи, преемственность по годам изучения.

- Коррекционные и подвижные игры.
- Велосипедная подготовка.
- Лыжная подготовка.
- Туризм.
- Физическая подготовка.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Обучающимися с умеренной умственной отсталостью (1 группа)

Личностные:

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
- положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.
- владение алгоритмом действий и правилам поведения в учебной ситуации

Предметные:

- выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- выполнение действий с мячом: броски мячей разного размера; прокатывание мяча одной, двумя руками;
- ходьба по ровной дорожке (или по скамейке), друг за другом, в паре, с руками на поясе;
- умение стоять друг за другом (колонна, шеренга) на вытянутые руки (вперед, в стороны), стоять взявшись за руки, строиться в круг;
- умение ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- овладение навыками передвижения (одноименным, разноименным) по шведской стенке;

- умение выполнения простейших исходных положений при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях;
- овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- овладение навыками ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;
- овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземлятся в прыжке;
- овладение навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- умение преодолевать различные препятствия.

3.2. Обучающиеся с тяжелой умственной отсталостью и некоторые дети с множественными нарушениями в развитии (2 группа)

Личностные:

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
- положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях;
- владение алгоритмом действий и правилам поведения в учебной ситуации

Предметные:

- выполнение движений и действий по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- выполнение действий с мячом: броски партнеру и умение ловить мячи среднего размера;
- ходьба по ровной дорожке (или по скамейке) друг за другом;
- умение стоять друг за другом, стоять, взявшись за руки; строиться в круг, взявшись за руки;
- прыгать на двух, на одной ноге на месте, взявшись за руки с учителем;
- ползать, подползать, переползать через препятствие;
- выполнение доступных разминочных упражнений;
- умение передвигаться любым доступным способом по шведской стенке;
- умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, кеглями, кольцами и пр.).
- навык правильного захвата различных предметов, передача и переноска их

3.3. Обучающимися с глубокой умственной отсталостью и большинство детей с множественными нарушениями в развитии (3 группа)

Личностные:

- проявлять интерес к адаптивным ситуациям для реализации своих двигательных потребностей;
- положительно взаимодействовать с близкими взрослыми в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- 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);
- эмоционально и двигательно реагировать на совместные доступные разминочные упражнения

3.3 Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов:

- слушание учителя;
- выполнение упражнений;
- наблюдение;
- повтор по показу;
- оценивание своих достижений;
- проектная деятельность.
- Помощь педагога при выполнении упражнений

3.4. Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся.

В настоящее время метод проектной деятельности является частью новых образовательных технологий, под которым понимается способ организации познавательной активности. Сам метод, а точнее его элементы, очень результативен и интересен при работе с детьми с ТМНР. Почему элементы? А это потому, что дети с ТМНР в силу своих особенностей развития не могут в полной мере реализовать все задачи проекта. И в тоже время данный метод позволяет педагогу эффективно спланировать свою деятельность, реализуя её через содержания в области коррекционной работы. Метод способствует возможности коррекции имеющихся нарушений у ребенка, заложить основу познавательной деятельности, интереса к окружающему миру. В процессе реализации проекта уделяется огромное внимание навыкам совместной работы обучающегося с педагогом, совместному взаимодействию с окружающей средой, практической деятельности по достижению поставленной цели.

Проекты классифицируются:

- по составу участников (личностные, групповые)
- по тематике (игровые, ролевые, творческие и т.д.)
- по срокам (краткосрочные, средне продолжительные, долгосрочные)

В ходе работы над проектом (или его элементами) можно использовать как занятия с детьми, так и внеурочное время (досуг). Реализация элементов проектного метода в развивающей и коррекционной деятельности воспитанников осуществляется постепенно. Завершением деятельности является продукт, полученный в результате работы над проектом. Это может быть альбом, рисунок, поделка, фото и т.д.

При работе с детьми с ТМНР чаще используются несколько способов: вербальный, визуальный, кинетический, аудиональный (звуковой), информационный (беседа, рассказ, объяснение). При работе используется не один сенсорный анализатор, а все анализаторы, но с опорой на тот, который представляет доминанту. Начиная проект, необходимо иметь четкое представление:

- о целях и задачах;
- донести эту задачу до детей, используя индивидуальный подход;
- заинтересовать каждого обучающегося;
- мотивировать ребенка к совместной деятельности с педагогом.

Проектная деятельность способствует успешности каждого ребенка (он в центре внимания, его хвалят и т.д.), несмотря на свои особенности развития и трудности, которые он испытывает.

В результате проектной деятельности у детей развивается мышление, развиваются навыки общения, обогащаются и расширяются представления об окружающем мире, развивается познавательная активность, рефлексия настроения и эмоционального состояния. Что способствует социализации в социуме обучающегося с ТМНР.

3.5. Система оценки достижения планируемых результатов.

Система оценки личностных результатов.

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Оценивание проводится по результату наличия динамики в развитии обучающегося, при этом заполняется «Лист наблюдений за развитием учащегося» с помощью следующих критериев: положительная динамика, незначительная динамика, отсутствие динамики. Результаты анализа представляются в форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции.

Система оценки предметных результатов.

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

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

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

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

Отметка «2» ставится, если обучающийся не выполняет задание, помощь не принимает.

На основании сравнения показателей учитель делает вывод о динамике усвоения

Динамика усвоения знаний по предмету

Критерии оценки динамики усвоения программы:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5– полное освоение действия

Примечание: В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его другие возможные личностные результаты.

Анализ полученных данных позволяет сформулировать педагогу направления деятельности по устранению пробелов в знаниях обучающихся и осуществить отбор содержания обучения по предмету на следующий учебный год.

Система оценки БУД.

В процессе обучения осуществлять мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволяет делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

При выявлении уровня развития ученика оценивается качественное содержание доступных ему действий. В качестве значимых можно выделить основные уровни деятельности:

- совместные действия с педагогом;
- деятельность по подражанию;
- деятельность по образцу;
- деятельность по последовательной инструкции;
- деятельность с привлечением внимания ученика к предмету деятельности;
- самостоятельная деятельность обучающегося;
- умение учащегося исправить допущенные ошибки.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР
I.Раздел.Физическая подготовка.			
1.	Правила поведения в спортивном зале и на площадке.. Построение, выполнение строевых команд.	1	
2.	Повороты на месте в разные стороны.(по команде)	1	
3.	Одновременные (поочередные движения) руками в исходных положениях.	1	
4.	Ходьба с высоким подниманием колен., с изменением направления.	1	
5.	Приседания 30 секунд (с фиксированием результата).	1	
6.	Поочередное (одновременные) движения ногами поднимания, круговые движения	1	
7.	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1	
8.	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности.	1	
9.	Ходьба по ровной (наклонной) поверхности. Бег на 30 метров с фиксированием результата.	1	
10.	Прыжки на двух ногах (с одной на другую, две ноги вместе). На месте и с продвижением.	1	
11.	Выполнение команд с контролем и без контроля зрения (с фиксированием результата).	1	
12.	Прыжки в длину с места (с фиксированием результата).	1	
13.	. Запрыгивание и выпрыгивание из круга. Перепрыгивание через предмет.	1	
14.	Метание набивного мяча из положения	1	

	стоя (с фиксированием результата).		
15.	Ползание на животе, на четвереньках.	1	
16.	Лазание по гимнастической стенке.	1	
17.	Перелезание через препятствие. Пролезание в туннель	1	
18.	Передача предметов в шеренге (по кругу в колонне).	1	
19.	Броски и ловля среднего (малого) мяча двумя руками вверх (о пол, о стену).	1	
II.Раздел Лыжная подготовка.			
20.	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.. Лыжный вид спорта.	1	
21.	Одежда и обувь при занятии лыжными видами спорта..	1	
22.	Скандинавская ходьба, как средство укрепления здоровья.	1	
23.	Разноименная работа рук и ног при ходьбе с палками.	1	
24.	Скандинавская ходьба.	1	
III.Раздел .Коррекционные и подвижные игры.			
25.	Правила поведения в зале на уроках коррекционные и подвижные игры.	1	
26.	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Игра с мячом.	1	
27-28.	Передача баскетбольного мяча (без отскока, с отскоком от пола).	2	
29.	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	
30.	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	1	
31-32.	Игра в паре, перебрасывание мяча друг другу	2	
33-34.	Перебрасывание мяча через сетку.	2	
35.	Узнавание футбольного мяча. Футбол. Выполнение передачи мяча партнеру.	1	
36-37.	Выполнение удара в ворота с места. Выполнение удара в ворота с разбега.	2	
38.	Бадминтон. Узнавание инвентаря для бадминтона.	1	
39-40.	Удар по волану. Отбивание волана.	2	
41-42.	Правила поведения на уроках подвижные игры. Игры на внимание.	2	
43-44.	Игра «Пятнашки».	2	
45.	Игра «Болото».	1	

46-47.	Игра-эстафета «Строим дом»	2	
48-49.	Игры с мячом	2	
50-51.	Игры на развитие слухового восприятия.	2	
52-53.	Подвижные игры на ориентировку на площадке.	2	
54.	Игра-эстафета «Полоса препятствий».	1	
IV.Раздел Туризм.			
55.	Правила поведения во время похода.	1	
56.	Предметы туристического инвентаря	1	
57.	Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак.	1	
V.Раздел. Велосипедная подготовка.			
58.	Основные правила пешехода.	1	
59.	Разновидности велосипедов. Велоспорт.	1	
60-61.	Узнавание (различение) составных частей трехколесного и двухколесного велосипеда.	2	
VI.Раздел. Физическая подготовка.			
62.	Правила поведения на уроках по физической подготовке. Выполнение команд с контролем и без контроля зрения.	1	
63.	Прыжки в длину с места с фиксированием результата. Прыжки с продвижением .	1	
64.	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы из положения «стоя» с фиксированием результата.	1	
65.	Бег 30 метров с фиксированием результата. (с помощью)	1	
66.	Приседания (30секунд) с фиксированием результата.	1	
67.	Челночный бег 3*10 с фиксированием результата (при необходимости совместно с педагогом).	1	
68.	Подвижные игры по желанию.	1	
Итого:		**68ч**	