

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Самарской области**  
**Северное управление министерства образования и науки Самарской области**  
**ГБОУ СОШ с. Кармало-Аделяково**

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического Совета

\_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УР

\_\_\_\_\_  
Савельева О.М.

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

\_\_\_\_\_  
Малиновский Н.П.  
Приказ №82/1-од  
от «30» августа 2024 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(Вариант 1)**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 3 класса

**с. Кармало-Аделяково 2024**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (далее – АФК) составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и предназначена для обучающихся 1-4 классов (вариант I).

Рабочая программа разработана с учётом актуальных нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), от 24 ноября 2022 г. № 1026;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СОШ с. Кармало-Аделяково (вариант 1);
- Учебного плана ГБОУ СОШ с. Кармало-Аделяково;
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в ГБОУ СОШ с. Кармало-Аделяково.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по периодам обучения, последовательность тем в рамках модуля определена с учётом вариативных особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью в конкретном классе.

Содержание программы по АФК для обучающихся с умственной отсталостью имеет коррекционную направленность и разработана с учётом особенностей развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

**Цели** рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной

### **Задачи**

- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формировать потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развивать физические способности: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

- формировать у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- овладевать основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития; развивать и совершенствовать эмоционально-волевую сферу;

- воспитывать моральные и нравственные качества и свойства личности.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью**

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

- использование специальных средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;

- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой, на занятиях по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура», в процессе реализации программы воспитания;

- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;

- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;

- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;

- обеспечение особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта - умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

## **2. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Роль учебного предмета направлена на коррекцию психических процессов, выполняет общеразвивающую функцию, включает (для основной группы обучающихся) элементы спортивной подготовки. Структура занятий предусматривает сочетание разных видов деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения со словесной инструкцией учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Особенности психического и физического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

***Нарушения двигательного развития обучающихся с умственной отсталостью сочетаются с нарушениями физического развития, которое проявляется в*** дефиците массы и низких показателях длины тела, нарушении осанки, формировании свода стопы, развитии грудной клетки, низких показателях объема жизненной емкости легких, деформации черепа, аномалии лицевого скелета, в недоразвитии верхних и нижних конечностей (А.А. Дмитриев).

Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.

Психомоторное недоразвитие обучающихся с лёгкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточной плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

*Нарушения в развитии двигательных способностей:*

1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

*Нарушения основных движений:*

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо-сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея. Мелкие диспластические признаки встречаются у 40 % обучающихся с умственной отсталостью.

### 3. Место учебного предмета в учебном плане

Общее количество часов учебном плане, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

III класс – 68  
часов

### 4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

1 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить **минимальный уровень** планируемых результатов АООП. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной группы характерны трудности зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений.

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения АООП входят обучающиеся с лёгкой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

2 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить **достаточный уровень** планируемых результатов АООП.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### ***Планируемые результаты освоения программы***

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на пара олимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при



выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения обще командного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

**Предметные результаты** освоения программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены в соответствии с примерной АООП двумя уровнями: минимальный и достаточный. Соответственно в программе по адаптивной физической культуре содержание образования представлено дифференцированно для двух групп обучающихся: с минимальным и достаточным уровнем овладения планируемыми предметными результатами учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений обучающихся по адаптивной физической культуре учитываются:

- индивидуальные психофизические возможности обучающихся;
- уровень физического развития;
- двигательные возможности;
- текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья.

## ***Предметные результаты***

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП I варианта):

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью:

### минимальный уровень:

- представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

### достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре**

#### ***Личностные учебные действия:***

- осознание себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

#### ***Коммуникативные учебные действия:***

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–обучающийся, обучающийся–обучающийся, обучающийся–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

### ***Регулятивные учебные действия:***

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

### ***Познавательные учебные действия:***

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

## **5. Содержание программы**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

### **Раздел 1. «Знания о физической культуре»**

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

### **Раздел 2. «Гимнастика»**

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **Раздел 3. «Легкая атлетика»**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### ***Практический материал***

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной

ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

#### **Раздел 4. «Лыжная подготовка»**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### **Раздел 5. «Игры»**

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### *Система оценки достижения планируемых результатов*

Во время обучения в первом классе целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся.

При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе 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.

В связи с этим для оценки планируемых результатов взята бальная система. Баллы проставляются в индивидуальной карте ученика в течение всего учебного года. Оценка достижений предметных результатов производится 1 раз в четверть.

<b>Наименование раздела</b>	<b>Критерии</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Гимнастика</b>	Наклон вперед касаясь руками пола						
	Повороты на месте						
	Кувырок вперед						
	Комплекс утренней гимнастики						
	Выпады						
	Полушпагаты						
	Упоры						
	Ходьба по гимнастической скамейке						
	Скольжение по гимнастической скамейке						
	Висы на гимнастической стенке						
	Лазание на гимнастической стенке						

<b>Лёгкая атлетика</b>	Построение						
------------------------	------------	--	--	--	--	--	--



	Повороты на месте						
	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы						
	Бег по прямой, с изменением направления						
	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед						
	Прыжки на правой, левой с продвижением вперед						
	Прыжки на скакалке на месте						
	Броски мяча в цель						
	Броски мяча на дальность						
	Эстафетный бег						
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	Прыжки. Координация движения. Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Передача мяча в парах. Игры «Мяч капитану», «Кольцеброс»						
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Умение выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (зарядка)						
	Удерживание позы правильной осанки, стоя у стены и касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками и затылком до 10сек						
	Выполнение изученных команд на построение и перестроения						
<b>Лыжная подготовка</b>	Умение одевать и снимать лыжи						
	Переноска лыж к месту занятий						
	Прохождение дистанции до 1км						
	Подъем по пологому склону ступающим шагом						
	Повороты вокруг носок лыж						
	передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом						

	Спуск со склона в низкой стойке						
	Бесшажный ход						
<b>Уроки с фитнес мячами</b>	Уметь сидеть на мяче						
	Бросать и ловить мяч						
	Прыжки на мяче на месте						
	Прыжки на мяче на месте, с продвижением вперед						
	Катание мяча						
	Комплекс упражнений с гимнастическими палками						

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:

- 1 - не выполняет, помощь не принимает.
- 2 - выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
- 3 - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
- 4 - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
- 5 - выполняет самостоятельно по словесной инструкции.

Оценка достижений знаний составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и вербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата последующей шкале:

- 1 – не воспроизводит при максимальном объеме помощи.
- 2 – воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.
- 2 – воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.
- 3 – воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.
- 4 – воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.
- 5 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся с умственной отсталостью по каждому показателю по следующей шкале:

- 1 – отсутствие динамики или регресс.
- 2 – динамика в освоении минимума одной операции, действия.
- 2 – минимальная динамика.
- 3 – средняя динамика.
- 4 – выраженная динамика.
- 5 – полное освоение действия.

Оценка достижений предметных результатов производится путем установления среднего арифметического из двух оценок – что знает и практической (что умеет) составляющих. В спорных случаях приоритетной является оценка за практические учебные умения.

## **6. Тематическое планирование**

### Тематическое планирование, 3 класс

<b>№№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол -во час</b>	<b>Основные понятия</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Коррекционная работа</b>	<b>Оборудование и инвентарь ДОБРОШКОЛА</b>
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>1</b>				
1	Значение физических упражнений для здоровья человека. Физическая нагрузка и отдых. Скорость, темп, степень мышечных усилий.	1	Физическая нагрузка. Скорость, темп.	Построение по росту. Игра «По местам».	Коррекция памяти, слухового и зрительного анализаторов	
<b>II.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>				

1	Инструктаж по ТБ	1	Правила поведения на уроке. Спортивная форма, обувь	Построение по росту. Игра «По местам». Ознакомить со снарядами; стенка гимнастическая, гимнастические скамейки.	Коррекция памяти, слухового и зрительного анализаторов	Стенка гимнастическая, гимнастические скамейки.
---	------------------	---	--	--	--	---

2	Бег с изменением направления	1	Бег с изменением направления	ТБ. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки»	Развитие общей и мелкой моторики. Коррекция памяти, внимания, наблюдательности	Гимнастические обручи
3	Челночный бег (3x5 м)	1	Челночный бег	ТБ. Построение, повороты. Специально-беговые упражнения. Эстафеты	Развитие общей и мелкой моторики. Коррекция памяти, внимания, наблюдательности	Кегли

4	Бег на скорость до 40 м	1	Бег со скоростью	ТБ. Построение, повороты. Специально-беговые упражнения, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег по прямой к ориентирам. Игра «К своим флажкам»	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики, памяти и внимания, наблюдательности	Гимнастические обручи
5-6	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м	2	Прыжки с ноги на ногу	ТБ. ОРУ с мячами. Игра «Мешочек»	Развитие концентрации внимания. Коррекция общей моторики	Мячи волейбольные, гимнастические обручи
<b>III.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>5</b>				



1	Повороты на месте под счёт, размыкание и смыкание приставными шагами	1	Повороты на месте	ТБ. Слушать команды учителя, упражнения повторять за учителем, выполняя под счет. Игра «У ребят порядокстрогий»	Коррекция слухового восприятия, общей моторики Развитие целенаправленного внимания	Гимнастические палки
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом	1	Перестроение из колонны	ТБ. Перестроение из колонны. Повороты на месте. Бег по прямой, по свистку поворот кругом бег в другую сторону, ОРУ. Игра «Совушка», «Попрыгунчики - воробушки»	Коррекция общей моторики. Развитие наблюдательности .	Гимнастические обручи, гимнастические скамейки

				«Уребят порядок строгий»		
3	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении	1	Основные движения рук и ног, туловища, головы	ТБ. ОРУ. Игры.	Коррекция общей моторики. Развитие наблюдательности	Гимнастические палки, гимнастические обручи, гимнастические дуги

4	Ходьба приставными шагами в различных направлениях, ходьба на носках с грузом на голове	1	Ходьба по заданным направлениям	ТБ. Правила поведения на уроке. Ходьба по заданным направлениям: прямо, змейкой за учителем. Бег в медленном темпе с изменением направления. Игра «У ребят порядок строгий».	Коррекция и развитие зрительного восприятия, общей моторики	Гимнастические палки, гимнастические скамейки
5	Игры с принятием правильной осанки по заданию. Игра «Встань как я!»	1	Осанка	ТБ. Знакомство с правильной осанкой. Проверить осанку возлестены, основные положения рук, ног. Руки за голову, к плечам, на пояс	Коррекция и развитие памяти, общей моторики	Гимнастическая стенка, гимнастические палки
<b>IV.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>3</b>				
1	Подвижные игры с элементами ОРУ	1	Подвижные игры	ТБ. Комплекс ОРУ. Разучить речитатив. Игра «Мы солдаты», «Вот так поза»	Развивать механическую память, общую моторику	Гимнастические палки

2	Подвижные игры с элементами бега, с изменением направления	1	Подвижные игры	ТБ. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Разучить речитатив игры. «Летает не летает», «Гуси – лебеди». Развитие бега с изменением направления	Коррекция и развитие памяти, связной устной речи, общей моторики.	Гимнастические палки, гимнастические обручи
3	Прыжки через короткую скакалку	1	Прыжки через короткую скакалку	ТБ. Повороты на месте. Ходьба с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на правой ноге, левой ноге. Подбор скакалок. Прыжки на скакалке на месте	Коррекция и развитие общей моторики, ритмичности, плавности движений	Гимнастические скакалки
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>1</b>				

1	Гимнастические снаряды, их назначение. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	Комплекс утренней гимнастики	Знакомство со снарядами: стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая. Техника безопасности	Коррекция памяти, слухового и зрительного анализаторов	Гимнастическая стена, гимнастическая скамейка
<b>II.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>				
1	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, ног, рук и плечевого пояса	1	Комплекс корригирующей гимнастики	Проверили осанку. Ходьба на пятках, носках, в приседе. Игра «3-13-33»	Коррекция и развитие общей моторики	Гимнастические коврики
2	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп	1	Прыжки на короткой скакалке	Повороты на месте. Прыжки на правой, левой ноге. Подбор скакалок	Коррекция общей моторики, ритмичности	Гимнастическая скакалка
3	Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой: перехваты, перекладывание, подбрасывание и ловля двумя руками	1	Комплекс гимнастики с гимнастическими палками	ОРУ с гимнастическими палками. Хват сверху, снизу, перехват гимнастической палки снизу вверх и наоборот. Игра	Коррекция мелкой моторики, памяти, наблюдательности	Гимнастические палки

				«Земля, вода, воздух»		
4	Общеразвивающие упражнения с флажками: поочередное отведение рук право, влево. Простейшие комбинации движений с флажками на счет	1	Комплекс утренней гимнастики с флажками	ОРУ с флажками. Игры: «Мяч капитану», «Штандер»	Коррекция мелкой моторики, зрительного восприятия	Мяч волейбольный, гимнастические палки
5	Общеразвивающие упражнения с большими мячами: подбрасывание и ловля двумя руками, перебрасывание в кругу, удары об пол	1	Комплекс утренней гимнастики с мячами	ОРУ с мячами. Бег с изменением направления. Игра «Передал– садись»	Коррекция мелкой моторики, развитие памяти, наблюдательности	Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные

6	Общеразвивающие подбрасывание двумя руками и ловля одной, удары мяча об пол	1		упражнения с	ТБ. Повороты на направления. Подбрасывание мяча, удары мяча об пол. Игра «Передал – садись»	Коррекция и ритмичности, плавности движений	
<b>III.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>2</b>					
1	Подвижные игры с элементами бега	1		Подвижные игры с элементами бега	ТБ. ОРУ с малыми мячами. Разучить речитатив. Игры: «Котидет», «Мы веселые ребята». Бег с изменением направления	Коррекция и развитие памяти, наблюдательности	

2	Подвижные игры с элементами бега, с изменением направления	1	Подвижные игры	ТБ. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Разучить речитатив игры «Летаетне летает», «Гуси – лебеди». Бег с изменением направления	Коррекция и развитие памяти, связной устной речи, общей моторики.	Гимнастические палки
<b>IV.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>3</b>				
1	Понятие эстафетный	1	Эстафетный бег	Бег по прямой, с	Коррекция и	
2	Прыжки в длину способом согнув ноги	1	Прыжки в длину с места согнув ноги	ТБ. ОРУ с мячами. Прыжки в длину с места согнув ноги. Броски мяча в кольцо – цель. Игра «Метко в цель»	Развитие концентрации внимания. Коррекция общей моторики	Баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
3	Прыжок с разбега способом перешагивание	1	Прыжки с разбега способом перешагивание	ТБ. ОРУ с мячами. Броски мяча в кольцо – цель. Игра «Метко в цель»	Развитие концентрации внимания. Коррекция общей моторики	Баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
<b>I.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>				



1	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1	Прыжки через короткую скакалку	ТБ. Повороты на месте. Ходьба с изменением направления. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на правой ноге, левой ноге. Подбор скакалок. Прыжки на скакалке на месте. Игра «Мешочек»	Коррекция и развитие общей моторики, ритмичности, плавности движений	Гимнастические скакалки
2	Группировка лёжа на спине	1	Группировка лёжа на спине	ТБ. Правила поведения на уроке. Интервал, дистанция. ОРУ с элементами гимнастики: выпады, полушпагаты, наклоны вперед. Группировка лёжа на спине, перекаты	Развитие и коррекция мелкой и общей моторики. Работа над ориентировкой в новой ситуации	Гимнастические коврики, мат гимнастический
3	Группировка в упоре, стоя на коленях	1	Группировка в упоре, стоя на коленях	ТБ. ОРУ с мячами. Построение в круг по фишкам шаг	Развитие общей моторики,	Гимнастические коврики, мат гимнастический

				вперед, шаг назад. Группировка стоя на коленях наклоны вперед, назад. Игра «Вот так позы».	целенаправлен ноговнимания	
4	Перекаты в группировке: из положения лёжа на спине «мостик»	1	Группировка лёжа на спине	ТБ. Правила поведения на уроке. Интервал, дистанция. ОРУ с элементами гимнастики: выпады, полушпагаты, наклоны вперед. Группировка, лежа на спине перекаты	Развитие и коррекция мелкой и общей моторики. Работа над ориентировкой в новой ситуации	Гимнастические коврики, мат гимнастический
<b>II.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>13</b>				

1	Инструкция по ТБ	1	ТБ на занятиях лыжной подготовки	Познакомить детей спрограммой лыжной подготовки. Инструктаж по ТБ. На уроки нужно приходить в лыжном теплом костюме, теплые носки, обязательно иметь варежки. Построение в колонну дистанция 2 шага.	Развитие слухового восприятия	
2	Практическое занятие. Подбор лыж. Научиться одевать и снимать лыжи	1	Подбор лыж	ТБ. Практическое занятие. Одевание и снятие лыж. Значение лыжной подготовки для здоровья человека.	Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия	
3	Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1	Построение в одну шеренгу с лыжами.	ТБ. Строевые приемы. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках, надевание лыж. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!».	Коррекция общей и мелкой моторики, слухового восприятия	

				<p>Знакомствосо способами переноски лыж в колонне по одному, с лыжами под рукой.</p>		
4	<p>Ходьба на месте с подниманием носков лыж</p>	1	<p>Ходьба на месте сподниманием носков лыж</p>	<p>ТБ. Строевые приемы. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках, надевание лыж.Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!».</p> <p>Знакомствосо способами переноски лыж в колонне по одному, с лыжами под рукой.</p> <p>Повороты на месте - переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Ходьба на месте с подниманием</p>	<p>Коррекция общей имелкой моторики, слухового восприятия</p>	

				сосков ЛЫЖ		
5	Техника скользящего шага	1	Передвижение скользящим шагом	ТБ. Построение. Техника скользящего шага. Игра «К Деду Морозу в гости»	Коррекция общей мелкой моторики	
6	Техника ступающего шага	1	Передвижение ступающим шагом	ТБ. Построение. Повороты на месте. Прыжки на лыжах вверх с двух ног. Приставные шаги в стороны на 2-4 счета. Ступающий шаг. Игра «К Деду Морозу в гости»	Коррекция общей мелкой моторики	

7	Повороты на месте вокруг носков лыж и спуск в низкой стойке с палками	1	Повороты на месте	ТБ. Построение в две шеренги на расстоянии друг от друга 2 м. Обучение поворотам на лыжах приставным шагом с опорой на носки лыжи. Прodelать повороты направо и налево по 3 раза. Передвижение скользящим шагом. Спуск в низкой стойке дистанция 2 м	Коррекция общей и мелкой моторики, слухового и зрительного восприятия. Воспитание самооценки.	
8	Передвижение скользящим шагом	1	Скользящий шаг	ТБ. Построение в шеренгу, повороты вокруг пяток, носков. Построение в две шеренги. Скользящий шаг	Коррекция общей и мелкой моторики. Развитие слухового восприятия	
9	Подъем ступающим шагом на склон	1	Подъем ступающим шагом	ТБ. Построение в 2 шеренги. Скользящий шаг палки за спиной. Скользящий шаг	Коррекция общей и мелкой моторики, зрительного и слухового	

				с палками. Подъем ступающим шагом.	восприятия Спуск в низкой стойке без палок, колени согнуты интервал 2-3 шага	
10	Спуск с горки без палок	1	Спуск в низкой стойке без палок.	ТБ. Построение в шеренгу, интервал 2 шага. Повороты вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом 2 учебным кругом, Передвижение скользящим шагом 1 учебный круг Спуск в низкой стойке без палок., дистанция 2 шага	Коррекция общей и мелкой моторики. Воспитание самооценки	
11	Бесшажный ход	1	Бесшажный ход	ТБ. Построение в одну шеренгу. Повторить повороты вокруг пяточки носков. Спуск в низкой стойке.	Коррекция общей и мелкой моторики. Развитие памяти	

				Бесшажный ход		
12-13	Передвижение на лыжах до 800 м	2	Свободный ход	ТБ. Свободная ходьба 800 м изученными способами. Игра «Кто быстрее».	Коррекция общей и мелкой моторики. Коррекция памяти.	
<b>I.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>				
1-2	Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым	2	Лазанье по гимнастической стенке	ТБ. Повороты на месте. ОРУ. Вис на гимнастической стенке.	Коррекция общей моторики. Развитие	Гимнастическая стенка, гимнастические скакалки



	способами			Поднимания на каждую рейку, через одну, через две. Прыжки на скакалке на месте	зрительного восприятия	
3-4	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках	2	Вис на гимнастической стенке	ТБ. Повороты на месте.ОРУ. Вис на гимнастической стенке. Поднимания на каждую рейку, через одну, через две. Прыжки на скакалке на месте.	Коррекция общей моторики. Развитие зрительного восприятия	Гимнастическая стенка, гимнастические скакалки
5	Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия	1	Ходьба с сохранением равновесия	ТБ. Повороты на месте.Ходьба и бег с изменением направления. ОРУ с сохранением равновесия «Ласточка», полушпагат. Ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс, руки в	Коррекция мелкой и общей моторики, личностных качеств, самоконтроля	Гимнастические скамейки

				стороны. Игра «Попади в цель»		
6-7	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет	2	Ходьба по гимнастической скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы. Игра «Попади в цель»	Коррекция мелкой и общей моторики, личностных качеств, самоконтроля	Гимнастические скамейки, гимнастические палки, гимнастические обручи, метбол
8	Стойка на одной ноге с различными положениями рук	1	Стойка на одной ноге	Стойка на одной ноге с различными положениями рук: на поясе, вверх, в стороны.	Коррекция общей и мелкой моторики. Формировать навыки самоконтроля и самооценки. Корректировать внимание.	
9	Прыжок боком через гимнастическую скамейку опорой на руки	1	Скольжение по гимнастической скамейке	ОРУ со скамейкой. Строевые упражнения	Коррекция и развитие общей моторики. Самоконтроль	Гимнастическая скамейка
10	Прыжок в глубину из положения приседа	1	Прыжок в глубину из положения присед	ТБ. ОРУ. Специально - беговые упражнения.	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики,	

				Бег по прямой по ориентирам, ускорение парами. Специально-прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Игра «Мешочек»	памяти. Развивать целенаправленность движений	
<b>II.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>				
1	Бег по прямой	1	Бег по прямой	ТБ. Построение, повороты. Специально-беговые упражнения, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег по прямой к ориентирам	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики, памяти и внимания, наблюдательности	
2	Бег с изменением направления	1	Бег с изменением направления	ТБ. ОРУ с маленькими мячами. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Прыгающие	Развитие общей и мелкой моторики. Коррекция памяти, внимания, наблюдательности	Гимнастические обручи, гимнастические скакалки

				воробушки»		
3	Метание мяча	1	Метание мяча	ТБ. ОРУ с мячами. Ведение баскетбольного мяча. Броски мяча, ловля двумя руками. Игры: «Метко в цель», «Догони мяч»	Коррекция и общей мелкой моторики. Развитие глазомера, памяти, наблюдательности	Щит баскетбольный, кольцо баскетбольное, сетка баскетбольная, мячи баскетбольные
4-5	Прыжки в длину с места	2	Прыжки в длину с места	ТБ. Построение, повороты на месте. Бег с ускорением. Прыжки на правой, левой, на двух с продвижением вперед. Прыжки на скакалке. Прыжки с места толчок двумя ногами, на дальность. Игра «Прыгающие воробушки», «Кто дальше»	Коррекция и развитие общей мелкой моторики. Воспитание самооценки и взаимоконтроля	Гимнастические скакалки

6	Метание малого мяча с места (правой, левой рукой)	1	Метание малого мяча	ТБ. Бег с изменением направления, пальчиковая гимнастика. ОРУ на развитие плечевого пояса. У каждого обучающегося мяч для метания. По команде учителя все бросают мячи в одну сторону, перебежка на другую сторону с подбором мячей. Игра «Метко в цель»	Развитие мелкой и общей моторики. Коррекция внимания, целенаправленности	
7	Метание мяча в вертикальную цель	1	Метание мяча в цель	ТБ. ОРУ. Пальчиковая гимнастика. Метание мяча в вертикальную цель	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики, коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия	
8-9	Бег по прямой	2	Бег по прямой	ТБ. Повороты на месте. Специально-беговые и упражнения: бег с высоким	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики. Умение	

				<p>подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки из приседа, бег по прямой парами по сигналу учителя. Ускорения парами. Игра «Космонавты, «Кто быстрее»». Эстафета: бег по прямой с передачей эстафетной палочкой.</p>	<p>выражать свои чувства. Коррекция навыков самоконтроля, выдержки</p>	
10	Бег с препятствиями	1	Бег с препятствиями	<p>ТБ. ОРУ с флажками. Специально-беговые упражнения. Бег с препятствиями: бег, прыжок через скамейку, лазанье по гимнастической стенке. Метание малого мяча на меткость. Игра «Кто дальше бросит»</p>	<p>Коррекция и развитие общей и мелкой моторики. Развивать глазомер. Развивать внимательность, наблюдательность</p>	<p>Гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка</p>

11	Прыжки в длину с места	1	Прыжки в длину с места	ТБ. ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег по прямой по ориентирам, ускорения парами. Специально-прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Игра «Мешочек»	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики, памяти. Развивать целенаправленность в работе	Гимнастические скакалки, гимнастические обручи
12	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Прыжки в высоту	ТБ. ОРУ. Специально-прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	Коррекция общей и мелкой моторики, памяти. Развитие умения комментировать свои действия	Гимнастические скакалки, гимнастические маты

13	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Мяч среднему»	1		Подвижные игры	ТБ. ОРУ со специальными беговыми упражнениями. Игра: «Мяч среднему»
14	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Гонка мячей по кругу»	1		Подвижные игры	ТБ. ОРУ со специальными беговыми упражнениями. Игра: «Гонка мячей по кругу»

***Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре***

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазании; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во втором-четвёртом классе оценка за технику ставится лишь при



выполнении упражнений в равновесии, лазание, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать обучающегося в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

### **Учебные нормативы и испытания (тесты) общей физической подготовленности обучающихся**

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой

возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

### **Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):**

у обучающихся с *достаточным уровнем*  
освоения планируемых результатов АООП

- Бег на 30м. - пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
- Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
- Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание пальцами рук пола; ладонями пола; нижней части голени, не сгибая колени.
- Бег (смешенное передвижение) на 500 м – преодолеть расстояние за наименьшее время.

### **Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):**

у обучающихся с *минимальным уровнем*  
освоения планируемых результатов АООП

- Бег на 30 м. – пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, правильным сочетанием рук и ног, не задерживая дыхание.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию, и приземлиться на две ноги.
- Удерживание планки в упоре лёжа на предплечьях - по состоянию здоровья, по возможности.
- Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу - по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
- Бег в медленном темпе на 400 м или смешанное передвижение на 500 м. (ходьба, бег) – без учёта времени.

## **7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

- Спортивный инвентарь:
- Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
- Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
- Теннисные мягкие мячи для метания;
- Скакалки;
- Кегли;
- Гимнастические коврики;
- Лыжи, ботинки, палки;
- Секундомер;
- Рулетка измерительная;
- Мишень для метания в цель;
- Аптечка;
- Гимнастические палки;
- Мячи волейбольные;
- Мячи баскетбольные;
- Гантели;
- Мячи футбольные;
- Канат для перетягивания ;
- Стойка для инвентаря;
- Гимнастические скамейки;
- Гимнастическая шведская стенка;
- Гимнастические маты;
- Насос;
- Баскетбольный щит, кольцо.

Технические средства обучения:

1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»;
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
3. Дидактический материал для изучения программного материала;
4. Видеоролики;
5. Презентации (для изучения программного материала).