

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н. Дехтяренко»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета школы
Протокол №1 от «23» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы
от 30.08.2023 №185

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
(1-4класс)
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)
вариант 1

Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год

п.Демянск
2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по Адаптивной физической культуре
для обучающихся по адаптированной образовательной программе для детей с
умственной отсталостью (1-4класс)**

Нормативно-правовые документы

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Минобрнауки России от 19.12.2014г. №1599);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденная приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026;А
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н. Дехтяренко», утвержденная приказом от 29. 08.2023 г. № 168

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часов в год (3 часа в неделю).

Адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

- Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
 - воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе

Личностные результаты:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для

укрепления здоровья человека;

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится.

Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки:

«удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- 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, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения,

направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

№п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	30	-
3.	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	33	-
Итого:		99	

Тематическое планирование 1 класс.

Номер урока	Тема урока
1	Построение в шеренгу по команде. Упражнения без предметов (руки). Игра «Отгадай по голосу».
2	Равнение по носкам в шеренге. Упражнения без предметов(ноги). Игра Отгадай по голосу.
3	Равнение по носкам в шеренге. Упражнения без предметов(ноги). Игра Отгадай по голосу.
4	Выполнение команд «Равняйсь!». Упражнения без предметов (туловище). Игра «Карусели».
5	Выполнение команд «Смирно». Упражнения без предметов (голова). Игра «Карусели».
6	Выполнение команд «Смирно». Упражнения без предметов (голова). Игра «Карусели».
7	Контрольные нормативы подтягивание на перекладине, бег 30м., прыжок с места. Игра «Догони мяч».
8	Контрольные нормативы гибкость, бег 60м., бег 100м. Игра «Догони мяч».
9	Подвижные игры.
10	Выполнение команд «Шагом марш». Упражнения для расслабления мышц. Игра «Часовые и разведчики».
11	Выполнение команд «Класс стой». Упражнения передача предметов. Игра «Часовые и разведчики».
12	Выполнение команд «Класс стой». Упражнения передача предметов. Игра «Часовые и разведчики».
13	Ходьба в колонне с левой ноги. Упражнения для осанки.

	Игра «Передал и садись».
14	Бег в колонне по прямой. Упражнения для голеностопных суставов. Игра «Передал и садись».
15	Бег в колонне по прямой. Упражнения для голеностопных суставов. Игра «Передал и садись».
16	Бег в колонне со сменой направления. Упражнения для стоп. Игра «Салки маршем».
17	Бег в колонне по ориентирам. Упражнения для туловища. Игра «Салки маршем».
18	Бег в колонне по ориентирам. Упражнения для туловища. Игра «Салки маршем».
19	Перестроение из шеренги в круг за руки. Упражнения с гимн. палками. Игра «Повторяй за мной».
20	Расчёт по порядку. Упражнения с малыми обручами. Игра «Волшебный мешок».
21	Расчёт по порядку. Упражнения с малыми обручами. Игра «Волшебный мешок».
22	Построение в шеренгу по команде. Упражнения с малыми мячами. Игра «Волшебный мешок».
23	Равнение в шеренге. Упражнения с большими мячами. Игра «Гонка мячей в колоннах».
24	Равнение в шеренге. Упражнения с большими мячами. Игра «Гонка мячей в колоннах».
25	Выполнение команд «Равняйся!» Лазанье. Игра «Гонка мячей в колоннах»
26	Выполнение команд «Смирно». Перелезание. Игра «Верёвочный круг»
27	Выполнение команд «Смирно». Перелезание. Игра «Верёвочный круг»
28	Выполнение команд «Стоп». Упражнения на равновесие Игра «По канату».
29	Выполнение команд: «Бегом марш». Упражнения для пространственно врем. дифференциации. Игра «Филин и пташки».
30	Выполнение команд: «Бегом марш». Упражнения для пространственно врем. дифференциации. Игра «Филин и пташки».
31	Выполнение команд «Сесть». Ходьба. Игра «Весёлая эстафета»
32	Выполнение команд «Смирно». Бег. Игра «Весёлая эстафета»
33	Выполнение команд «Смирно». Бег. Игра «Весёлая эстафета»
34	Размыкание на вытянутые руки. Упражнения с флажками. Игра «Наблюдатель»
35	Размыкание на вытянутые руки. Упражнения с флажками. Игра «Наблюдатель»
36	Прыжки в длину с места.
37	Размыкание на вытянутые руки. Упражнения для мышц шеи. Игра «Мы солдаты».
38	Размыкание на вытянутые руки. Упражнения для укрепления мышц спины. Игра «Мы солдаты».
39	Размыкание на вытянутые руки. Упражнения для укрепления мышц спины. Игра «Мы солдаты».
40	Повороты направо. Упражнения для мышц живота. Игра «Совушка»
41	Размыкание на вытянутые руки. Упражнения для мышц шеи. Игра «Мы солдаты».
42	Размыкание на вытянутые руки. Упражнения для мышц шеи. Игра «Мы солдаты».
43	Размыкание на вытянутые руки. Упражнения для укрепления мышц спины. Игра «Мы солдаты».
44	Построение с лыжами. Игра «Быстро в строй».
45	Построение с лыжами. Игра «Быстро в строй».

46	Переход на учебный круг. Игра «Быстро в строй»
47	Движение в колонне. Упражнения для мышц ног. Игра «Стой прямо»
48	Движение в колонне. Упражнения для мышц ног. Игра «Стой прямо»
49	Выполнение команд «Шагом марш». Упражнения на дыхание. Игра «Стой прямо».
50	Ходьба на лыжах. Игра «Кто дальше уедет»
51	Ходьба на лыжах. Игра «Кто дальше уедет»
52	Выполнение команд «Стоп!». Упражнения для мышц кистей. Игра «Слушай сигнал».
53	Поворот переступанием. Игра «Завладей палками»
54	Поворот переступанием. Игра «Завладей палками»
55	Ходьба на лыжах. Игра «Завладей палками».
56	Выполнение команд «Бегом марш». Упражнения для осанки. Игра «Удочка».
57	Выполнение команд «Бегом марш». Упражнения для осанки. Игра «Удочка».
58	Выполнение команд «Встать». Упражнения для суставов. Игра «Удочка»
59	Выполнение команд «Сесть». Упражнения для стоп. Игра «Палочник и палочки»
60	Выполнение команд «Сесть». Упражнения для стоп. Игра «Палочник и палочки»
61	Выполнение команд «Смирно». Упражнения для туловища. Игра «Палочник и палочки».
62	Размыкание на вытянутые руки. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Наблюдатель»
63	Размыкание на вытянутые руки. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Наблюдатель»
64	Повороты на право. Упражнения с малыми обручами. Игра «Иди прямо»
65	Повороты на лево. Упражнения с малыми мячами. Игра «Иди прямо»
66	Повороты на лево. Упражнения с малыми мячами. Игра «Иди прямо»
67	Повороты кругом. Упражнения с большими мячами. Игра «Смекалистый».
68	Движение в колонне. Лазанье. Игра «Смекалистый»
69	Движение в колонне. Лазанье. Игра «Смекалистый»
70	Выполнение команд «Перелезание». Игра «По канату».
71	Выполнение команд «Бегом марш». Упражнения для пространственно временной дифференциации. Игра «Филин и пташки».
72	Выполнение команд «Бегом марш». Упражнения для пространственно временной дифференциации. Игра «Филин и пташки».
73	Выполнение команд «Встать». Упражнения для развития тонкости движения. Игра «Филин и пташки».
74	Выполнение команд «Сесть» «Ходьба». Игра «Весёлая эстафета».
75	Выполнение команд «Сесть» «Ходьба». Игра «Весёлая эстафета».
76	Выполнение команд «Смирно». Упражнения для укрепления туловища. Игра «Палочник и палочки».
77	Размыкание на вытянутые руки в колонне. Прыжки. Игра «Мячик кверху».
78	Размыкание на вытянутые руки в колонне. Прыжки. Игра «Мячик кверху».
79	Размыкание на вытянутые руки. Метание.

	Игра «Мячик кверху».
80	Размыкание в колонне. Упражнение для укрепления мышц. Игра «Мы солдаты»
81	Размыкание в колонне. Упражнение для укрепления мышц. Игра «Мы солдаты»
82	Движение в колонне. Лазанье. Игра «Смекалистый»
83	Выполнение команд. Упражнения для развития точности движений. Игра «Смекалистый»
84	Выполнение команд. Упражнения для развития точности движений. Игра «Смекалистый»
85	Контрольные нормативы: подтягивание, бег 30м., прыжок с места. Игра «Догони мяч».
86	Контрольные нормативы: бег 60м., гибкость, бег 100м. Игра «Догони мяч».
87	Подвижные игры.
88	Выполнение команд «Смирно». Бег. Игра «Весёлая эстафета».
89	Размыкание на вытянутые руки. Прыжки. Игра «Мячик кверху»
90	Размыкание на вытянутые руки. Прыжки. Игра «Мячик кверху»
91	Бег в колонне по ориентирам.
92	Бег со сменой направления. Игра «Волк во рву».
93	Бег со сменой направления. Игра «Волк во рву».
94	Размыкание на вытянутые руки. Игра «Наблюдатель».
95	Бег в колонне по ориентирам.
96	Бег со сменой направления. Игра «Волк во рву».
97	Игры на свежем воздухе.
98	Игры на свежем воздухе.
99	Игры на свежем воздухе.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической

скамейке;

- формирование умения подчиняться правилам игры;
- воспитание уверенности в себе, своих силах.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе

Личностные результаты:

освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;

- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

**Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей
программы по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» во 2 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая

гимнастика и др.);

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

– игровой;

– воспитания личности;

– взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	35	
4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
Итого:		102	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

Тематическое планирование 2 класс.

Номер урока	Тема урока
1	Построение в шеренгу по команде. Упражнения без предметов (руки). Игра «Отгадай по голосу».
2	Равнение по носкам в шеренге. Упражнения без предметов(ноги). Игра Отгадай по голосу.
3	Выполнение команд «Равняйся!». Упражнения без предметов (туловище). Игра «Карусели».
4	Выполнение команд «Смирно». Упражнения без предметов (голова). Игра «Карусели».
5	Контрольные нормативы подтягивание на перекладине, бег 30м., прыжок с места. Игра «Догони мяч».
6	Контрольные нормативы гибкость, бег 60м., бег 100м. Игра «Догони мяч».
7	Выполнение команд «Шагом марш». Упражнения для расслабления мышц. Игра «Часовые и разведчики».
8	Выполнение команд «Класс стой». Упражнения передача предметов. Игра «Часовые и разведчики».
9	Ходьба в колонне с левой ноги. Упражнения для осанки.

	Игра «Передал и садись».
10	Бег в колонне по прямой. Упражнения для голеностопных суставов. Игра «Передал и садись».
11	Бег в колонне со сменой направления. Упражнения для стоп. Игра «Салки маршем».
12	Бег в колонне по ориентирам. Упражнения для туловища. Игра «Салки маршем».
13	Перестроение из шеренги в круг за руки. Упражнения с гимн. палками. Игра «Повторяй за мной».
14	Расчёт по порядку. Упражнения с малыми обручами. Игра «Волшебный мешок».
14	Построение в шеренгу по команде. Упражнения с малыми мячами. Игра «Волшебный мешок».
16	Равнение в шеренге. Упражнения с большими мячами. Игра «Гонка мячей в колоннах».
17	Выполнение команд «Равняйся!» Лазанье. Игра «Гонка мячей в колоннах»
18	Выполнение команд «Смирно». Перелезание. Игра «Верёвочный круг»
19	Ознакомление с левой и правой стороной спорт. зала. Упражнения на равновесие. Игра «Верёвочный круг»
20	Выполнение команд «На месте шагом марш». Упражнения для простр.-врем. дифферен. Игра «Пустое место».
21	Выполнение команд «Класс стройся». Переноска грузов. Игра «Пустое место».
22	Ходьба в колонне с левой ноги. Ходьба. Игра «Кто быстрее».
23	Бег в колонне по прямой. Бег. Игра «Кто быстрее».
24	Бег в колонне со сменой направления. Прыжки. Игра «Волк во рву».
25	Бег в колонне по ориентирам. Упражнения для туловища. Игра «Салки маршем».
26	Перестроение из шеренги в круг. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Салки маршем».
27	Построение в шеренгу с лыжами. Выполнение команд. Игра «Быстро в строй»
28	Прикрепление лыж и снятие. Выполнение команд. Игра «Быстро в строй».
29	Построение в шеренгу по команде. Упражнения без предметов. Игра «Отгадай по голосу».
30	Равнение по носкам в шеренге. Упражнения без предметов. Игра «Отгадай по голосу».
31	Выполнение команд. Упражнения без предметов. Игра «Карусели».
32	Выполнение команд «Смирно!». Упражнения без предметов Игра «Карусели».
33	Ознакомление со сторонами зала. Упражнения на дыхание. Игра «Что изменилось».
34	Построение в одну шеренгу с лыжами. Игра «Быстро в строй».
35	Выполнение команд «Становись!». Игра «Быстро в строй».
36	Выполнение команд «На месте». Упражнения для кистей рук и Пальцев. Игра «Что изменилось».
37	Выполнение команд «Шагом марш». Упражнения на расслабление мышц. Игра «Часовые и разведчики».
38	Прикрепление лыж к обуви. Игра «Кто дальше уедет?».
39	Выполнение команд «Класс стройся!». Передача предметов. Игра «Часовые и разведчики».
40	Передвижение на лыжах по лыжне. Игра «Завладей палкой».
41	Скользкий шаг. Игра «Завладей палкой».
42	Ходьба в колонне с левой ноги. Упражнения для осанки. Игра «Передал и садись».
43	Бег в колонне со сменой направления. Упражнения для стоп.

	Игра «Салки маршем».
44	Бег в колонне по прямой. Упражнения для суставов. Игра «Передал и садись».
45	Бег в колонне со сменой направления. Упражнения для стоп. Игра «Салки маршем».
46	Бег в колонне по ориентирам. Упражнения для туловища. Игра «Салки маршем»
47	Перестроение из шеренги. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Повтори за мной».
48	Построение из колонны по 1. Упражнения с флажками. Игра «Повтори за мной».
49	Расчёт по порядку. Упражнения с малыми обручами. Игра «Волшебный мешок».
50	Построение в шеренгу по команде. Упражнения с малыми мячами. Игра «Волшебный мешок».
51	Равнение по носкам. Упражнения с большими мячами. Игра «Гонка мячей в колоннах».
52	Выполнение команд. Перелезание. Лазанье. Игра «Верёвочный круг».
53	Выполнение команд «Смирно!», «Равняйся!». Перелезание. Игра «Гонка мячей в колоннах».
54	Выполнение команд «Смирно!». Упражнения на равновесие. Игра «Верёвочный круг».
55	Выполнение команд «На месте». Упражнения для простр.- времен. дифференц. Игра «Пустое место».
56	Ходьба в колонне с левой ноги. Ходьба. Игра «Кто быстрее».
57	Бег в колонне по прямой. Бег. Игра «Кто быстрее».
58	Бег в колонне со сменой направления. Прыжки. Игра «Волк во рву».
59	Движение в колонне. Лазанье. Игра «Смекалистый».
60	Выполнение команд «Стройся». Переноска грузов. Игра «Смекалистый»
61	Контрольные нормативы: подтягивание, бег 30 м., прыжок с места. Игра «Догони мяч».
62	Контрольные нормативы: подтягивание, бег 60 м., гибкость, бег 100м. Игра «Догони мяч».
63	Бег в колонне по прямой. Бег. Игра «Кто быстрее?»
64	Бег со сменой направления. Прыжки. Игра «Волк во рву».
65	Бег в колонне по прямой. Бег. Игра «Кто быстрее?»
66	Игры на свежем воздухе.
67	Игры на свежем воздухе.
68	Движение в колонне. Лазанье. Игра «Смекалистый»
69	Движение в колонне. Лазанье. Игра «Смекалистый»
70	Выполнение команд «Перелезание». Игра «По канату».
71	Выполнение команд «Бегом марш». Упражнения для пространственно временной дифференциации. Игра «Филин и пташки».
72	Выполнение команд «Бегом марш». Упражнения для пространственно временной дифференциации.

	Игра «Филин и пташки».
73	Выполнение команд «Встать». Упражнения для развития тонкости движения. Игра «Филин и пташки».
74	Выполнение команд «Сесть» «Ходьба». Игра «Весёлая эстафета».
75	Выполнение команд «Сесть» «Ходьба». Игра «Весёлая эстафета».
76	Выполнение команд «Смирно». Упражнения для укрепления туловища. Игра «Палочник и палочки».
77	Размыкание на вытянутые руки в колонне. Прыжки. Игра «Мячик кверху».
78	Размыкание на вытянутые руки в колонне. Прыжки. Игра «Мячик кверху».
79	Размыкание на вытянутые руки. Метание. Игра «Мячик кверху».
80	Размыкание в колонне. Упражнение для укрепления мышц. Игра «Мы солдаты»
81	Размыкание в колонне. Упражнение для укрепления мышц. Игра «Мы солдаты»
82	Движение в колонне. Лазанье. Игра «Смекалистый»
83	Выполнение команд. Упражнения для развития точности движений. Игра «Смекалистый»
84	Выполнение команд. Упражнения для развития точности движений. Игра «Смекалистый»
85	Контрольные нормативы: подтягивание, бег 30м., прыжок с места. Игра «Догони мяч».
86	Контрольные нормативы: бег 60м., гибкость, бег 100м. Игра «Догони мяч».
87	Подвижные игры.
88	Выполнение команд «Смирно». Бег. Игра «Весёлая эстафета».
89	Размыкание на вытянутые руки. Прыжки. Игра «Мячик кверху»
90	Размыкание на вытянутые руки. Прыжки. Игра «Мячик кверху»
91	Бег в колонне по ориентирам.
92	Бег со сменой направления. Игра «Волк во рву».
93	Бег со сменой направления. Игра «Волк во рву».
94	Размыкание на вытянутые руки. Игра «Наблюдатель».
95	Бег в колонне по ориентирам.
96	Бег со сменой направления. Игра «Волк во рву».
97	Игры на свежем воздухе.
98	Игры на свежем воздухе.
99	Игры на свежем воздухе.
100	Выполнение команд «Шагом марш». Упражнения для расслабления мышц. Игра «Часовые и разведчики».
101	Выполнение команд «Класс стой». Упражнения передача предметов. Игра «Часовые и разведчики».
102	Ходьба в колонне с левой ноги. Упражнения для осанки. Игра «Передал и садись».

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
 - формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
 - формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке наклоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Личностные результаты:

освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Уровни достижения предметных результатов

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
 - выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
 - подавать и выполнять строевые команды;

- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; пере-движение 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,

хотя количественный показатель не намного ниже. 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 ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, 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.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, 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 ученика 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.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
 - упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сен-сорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребностей в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

1. Содержание разделов

№п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	26	-
5.	Лыжная подготовка	17	-
	Итого:	102	-

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

Тематическое планирование 3 класс.

Номер урока	Тема урока
1	Построение в колонну. Упражнения без предметов (руки). Игра «Товарищи командиры».
2	Построение в шеренгу. Упражнения без предметов(ноги). Игра «Товарищи командиры».
3	Выполнение команд «Равняйся!». Упражнения без предметов (туловище). Игра «Два сигнала».
4	Выполнение команд «Смирно». Упражнения без предметов (голова). Игра «Два сигнала».
5	Контрольные нормативы подтягивание на перекладине, бег 30м., прыжок с места. Игра «Догони мяч».
6	Контрольные нормативы гибкость, бег 60м., бег 100м. Игра «Догони мяч».
7	Ходьба противоходом. Упражнения для расслабления мышц. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
8	Повороты на месте направо. Упражнения для кистей рук и пальцев. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

9	Повороты на месте налево. Упражнения для осанки. Игра «Мяч соседу».
10	Команды «Направо». Упражнения для голеностопных суставов. Игра «Перетягивание в парах».
11	Команды «Налево». Упражнения с набивными мячами. Игра «Перетягивание в парах».
12	Поворот под счёт «Раз, два!». Упражнения для туловища. Игра «Белые медведи».
13	Размыкание приставными шагами. Упражнения с гимн. палками. Игра «Белые медведи».
14	Смыкание приставными шагами. Упражнения с флажками. Игра «К своим флажкам».
14	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Упражнения с малыми обручами. Игра «К своим флажкам».
16	Перестроение из команды «Налево». Упражнения с малыми мячами. Игра «Метко в цель».
17	Перестроение в колонну. Упражнения с большими мячами. Игра «Метко в цель»
18	Построение в шеренгу. Лазанье. Игра «Прыжки по полоскам»
19	Выполнение команд «Равняйся!». Перелезание. Игра «Прыжки по полоскам»
20	Выполнение команд «Смирно!». Упражнения на равновесие. Игра «Точный прыжок».
21	Выполнение команд «Вольно!». Упражнения для простр-врем. диф. Игра «Точный прыжок».
22	Расчёт по порядку. Переноска грузов, передача предметов. Игра «Зоркий глаз».
23	Ходьба противходом. Игра «Зоркий глаз».
24	Поворот на месте. Бег. Игра «Мяч среднему».
25	Команды «Направо!», «Налево!». Прыжки. Игра «Попади в цель».
26	Повороты по счёт «Раз, два». Метание. «Попади в цель».
27	Построение в шеренгу и в колонну с лыжами. Выполнение команд. Игра «Кто дальше уедет»
28	Перестроение в колонне с лыжами. Подъём ступающим шагом. Игра «Кто дальше уедет».
29	Построение в колонну по команде. Упражнения без предметов. Игра «Товарищи командиры».
30	Построение в шеренгу. Упражнения без предметов. Игра «Товарищи командиры».
31	Выполнение команд. Упражнения без предметов (туловище). Игра «Карусели».
32	Выполнение команд «Смирно!». Упражнения без предметов (голова). Игра «Два сигнала».
33	Выполнение команд «Вольно!». Упражнения на дыхание. Игра «Два сигнала».
34	Построение в одну шеренгу и в колонну с лыжами. Игра «Быстро в строй».
35	Выполнение команд «Равняйся!». Игра «Быстро в строй».
36	Расчёт по порядку. Упражнения для кистей рук и пальцев. Игра «Запрещённые движения».
37	Ходьба противходом. Упражнения на расслабление мышц. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
38	Выполнение команд «Смирно!». Передвижение в колонне с лыжами. Игра «Кто дальше уедет?».
39	Выполнение команд «Вольно!». Упражнения на дыхание. Игра «Запрещённое движение».
40	Передвижение на лыжах по лыжне. Игра «Завладей палкой».
41	Скользкий шаг. Игра «Завладей палкой».
42	Повороты на лево. Упражнения для осанки.

	Игра «Мяч соседу».
43	Команды «Направо!». Упражнения для стоп. Игра «Перетягивание в парах».
44	Команды «Налево!». Упражнения с набивными мячами. Игра «Перетягивание в парах».
45	Повороты под счёт. Упражнения для стоп. Игра «Салки маршем».
46	Бег в колонне по ориентирам. Упражнения для туловища. Игра «Перетягивание в парах».
47	Поворот под счёт. Упражнения для туловища. Игра «Белые медведи».
48	Размыкание приставными шагами. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Белые медведи».
49	Смыкание приставными шагами. Упражнения с флажками. Игра «К своим флажкам».
50	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Упражнения с малыми обручами. Игра «К своим флажкам».
51	Перестроение из колонны «Налево!». Упражнения с малыми мячами. Игра «Метко в цель».
52	Построение в колонну. Упражнения с большими мячами. Игра «Метко в цель».
53	Построение в шеренгу. Лазанье. Игра «Прыжки по полоскам».
54	Выполнение команд «Равняйся!». Перелезание. Игра «Прыжки по полоскам».
55	Выполнение команд «Смирно!». Упражнения на равновесие. Игра «Точный прыжок».
56	Выполнение команд «Вольно!». Упражнения для простр.- времен. дифференц. Игра «Точный прыжок».
57	Расчёт по порядку. Переноска грузов, передача предметов. Игра «Кто «Зоркий глаз».
58	Ходьба противходом. Упражнения для расслабления мышц. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
59	Повороты на месте на право, налево. Бег. Игра «Мяч среднему».
60	Выполнение команд «Направо!», «Налево». Прыжки. Игра «Мяч среднему»
61	Повороты под счёт «Раз, два». Метание. Игра «Попади в цель».
62	Построение в шеренгу. Лазанье. Игра «Прыжки по по полоскам».
63	Расчёт по порядку. Переноска грузов, передача предметов. Игра «Зоркий глаз».
64	Контрольные нормативы: подтягивание, бег 30 м., прыжок с места. Игра «Догони мяч».
65	Контрольные нормативы: подтягивание, бег 60 м., гибкость, бег 100м. Игра «Догони мяч».
66	Повороты на месте. Бег. Игра «Мяч среднему»
67	Команды «Направо!» «Налево!». Прыжки. Игра «Мяч среднему».
68	Размыкание приставными шагами. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Белые медведи».
69	Смыкание приставными шагами. Упражнения с флажками. Игра «К своим флажкам».
70	Смыкание приставными шагами. Упражнения с флажками. Игра «К своим флажкам».
71	Смыкание приставными шагами. Упражнения с флажками. Игра «К своим флажкам».
72	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Упражнения с малыми обручами. Игра «К своим флажкам».
73	Перестроение из колонны «Налево!». Упражнения с малыми мячами. Игра «Метко в цель».
74	Перестроение из колонны «Налево!». Упражнения с малыми мячами. Игра «Метко в

	цель».
75	Построение в шеренгу. Лазанье. Игра «Прыжки по полоскам».
76	Построение в шеренгу. Лазанье. Игра «Прыжки по полоскам».
78	Выполнение команд «Равняйся!». Перелезание. Игра «Прыжки по полоскам».
79	Выполнение команд «Смирно!». Упражнения на равновесие. Игра «Точный прыжок».
80	Выполнение команд «Смирно!». Упражнения на равновесие. Игра «Точный прыжок».
81	Выполнение команд «Вольно!». Упражнения для простр.- времен. дифференц. Игра «Точный прыжок».
82	Расчёт по порядку. Переноска грузов, передача предметов. Игра «Кто «Зоркий глаз».
83	Ходьба противходом. Упражнения для расслабления мышц. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
84	Повороты на месте на право, налево. Бег. Игра «Мяч среднему».
85	Выполнение команд «Направо!», «Налево». Прыжки. Игра «Мяч среднему»
86	Выполнение команд «Направо!», «Налево». Прыжки. Игра «Мяч среднему»
87	Повороты под счёт «Раз, два». Метание. Игра «Попади в цель».
88	Повороты под счёт «Раз, два». Метание. Игра «Попади в цель».
89	Построение в шеренгу. Лазанье. Игра «Прыжки по по полоскам».
90	Построение в шеренгу. Лазанье. Игра «Прыжки по по полоскам».
91	Расчёт по порядку. Переноска грузов, передача предметов. Игра «Зоркий глаз».
92	Расчёт по порядку. Переноска грузов, передача предметов. Игра «Зоркий глаз».
93	Контрольные нормативы: подтягивание, бег 30 м., прыжок с места. Игра «Догони мяч».
94	Контрольные нормативы: подтягивание, бег 30 м., прыжок с места. Игра «Догони мяч».
95	Контрольные нормативы: подтягивание, бег 60 м., гибкость, бег 100м. Игра «Догони мяч».
96	Контрольные нормативы: подтягивание, бег 60 м., гибкость, бег 100м. Игра «Догони мяч».
97	Повороты на месте. Бег. Игра «Мяч среднему»
98	Команды «Направо!» «Налево!». Прыжки. Игра «Мяч среднему».
99	Команды «Направо!» «Налево!». Прыжки. Игра «Мяч среднему».
100	Команды «Направо!» «Налево!». Прыжки. Игра «Мяч среднему».
101	Игры на свежем воздухе.
102	Игры на свежем воздухе.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными

способами в зависимости от высоты;

- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе

Личностные результаты:

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;

- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
 - участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения
рабочей программы по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» в 4 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; 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, хотя количественный показатель не намного ниже. 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 ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку

«удовлетворительно» может получить ученик, 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.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, 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 ученика 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.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия));
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения

-потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	35	-
4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
Итого:		102	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

Тематическое планирование 4 класс.

Номер урока	Тема урока
1	Сдача рапорта. Упражнения без предметов (руки, ноги). Игра «Найди предмет».
2	Поворот кругом переступанием. Прыжки скакалка. Игра «Найди предмет».
3	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Упражнения без предметов (туловище). Игра «Фигуры».
4	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1. Упражнения без предметов (голова). Игра «Фигуры».
5	Контрольные нормативы подтягивание на перекладине, бег 30м., прыжок с места. Игра «Догони мяч».
6	Контрольные нормативы гибкость, бег 60м., бег 100м. Игра «Догони мяч».
7	Расчёт по порядку. Упражнения для расслабления мышц. Игра «Бездомный заяц».
8	Размыкание от середины вправо. Упражнения для кистей рук и пальцев. Игра «Бездомный заяц».
9	Размыкание от середины влево. Упражнения для осанки. Игра «Пустое место».
10	Размыкание на вытянутые руки. Упражнения для голеностопных суставов. Игра «Пустое место».
11	Размыкание приставными шагами. Упражнения на равновесие. Игра «Кто обгонит».
12	Размыкание, смыкание. Упражнения для туловища. Игра «Кто обгонит».
13	Сдача рапорта. Упражнения с гимн. палками. Игра «Волк во рву».
14	Повороты кругом переступанием. Упражнения с набивными мячами. Игра «Волк во рву».
14	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Упражнения с обручами. Игра «Подвижная цель».
16	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1. Упражнения с малыми мячами. Игра «Подвижная цель».
17	Перестроение в колонну. Упражнения с большими мячами. Игра «Обгони мяч»
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений)
19	Ознакомление с правилами поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»
20	Повторение безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «посадка картофеля»
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекуты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой
22	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках», «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики

23	Совершенствование прыжков со скакалкой.
24	Совершенствование прыжков со скакалкой.
25	Ходьба «змейкой». Лазанье. Игра «Обгони мяч»
26	Расчёт по порядку. Перелезание. Игра «Музыкальная змейка»
27	Размыкание от середины вправо. Упражнения на равновесие. Игра «Музыкальная змейка».
28	Размыкание от середины влево. Упражнения для простр-врем. диф. Игра «Найди предмет».
29	Размыкание от середины. Переноска грузов, передача предметов. Игра «Найди предмет».
30	Размыкание приставными шагами. Ходьба. Игра «Бездомный заяц».
31	Размыкание, смыкание. Прыжки. Игра «Бездомный заяц».
32	Сдача рапорта. Метание. Игра «Найди предмет».
33	Поворот кругом переступанием. Упражнения с набивными мячами. Игра «Волк во рву».
34	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Упражнения с обручами. Игра «Волк во рву»
35	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал- садись
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».
37	Сдача рапорта. Упражнения без предметов. Игра «Найди предмет».
38	Поворот кругом переступанием. Прыжки (скакалка). Игра «Найди предмет».
39	Перестроение из колонны. Упражнения без предметов (туловище). Игра «Фигуры».
40	Ходьба по диагонали. Упражнения для развития мышц шеи. Игра «Фигуры».
41	Ходьба противоходом. Упражнения для развития мышц туловища. Игра «Светофор».
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол.
45	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.
46	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча . Игра в мини-

	баскетбол.
47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»
48	Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстро в строй».
49	Выполнение команд в строю: «Лыжи положить», «Лыжи взять». Игра «Быстро в строй».
50	Выполнение команд в строю «Лыжи». Игра «Быстро в строй».
51	Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстро в строй».
52	Ходьба «змейкой». Упражнения для кистей рук и пальцев. Игра «Светофор».
53	Подъём скользящим шагом «ёлочкой», «лесенкой». Игра «Кто дальше уедет?».
54	Расчёт по порядку. Упражнения на расслабление мышц. Игра «Бездомный заяц».
55	Подъём скользящим шагом «ёлочкой», «лесенкой». Игра «Завладей палкой».
56	Размыкание от середины влево. Упражнения для осанки. Игра «Пустое место».
57	Размыкание на вытянутые руки. Упражнения для голеностопных суставов. Игра «Пустое место».
58	Размыкание приставными шагами. Упражнения на равновесие. Игра «Кто обгонит».
59	Размыкание приставными шагами. Упражнения на равновесие. Игра «Кто обгонит».
60	Сдача рапорта. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Волк во рву».
61	Поворот кругом переступанием. Упражнения с набивными мячами. Игра «Волк во рву».
62	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Упражнения с обручем. Игра «Подвижная цель».
63	Перестроение из колонны по 2. Упражнения с малыми мячами. Игра «Подвижная цель».
64	Перестроение из колонны смыканием. Упражнения с большими мячами. Игра «Обгони мяч».
65	Расчёт по порядку. Перелезание. Игра «Музыкальная змейка».
66	Размыкание от середины вправо. Упражнения на равновесие. Игра «Музыкальная змейка».
67	Обучение упражнениям с мячом в парах:-нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием;-прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером
68	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола.
69	Обучение упражнениям с мячом в парах:
70	Обучение упражнениям с мячом в парах:- верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием;-прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах
73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола

74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола
75	Размыкание от середины влево. Упражнения для пространственно – временной дифференциации. Игра «Найди предмет».
76	Размыкание на вытянутые руки. Переноска грузов. Игра «Найди предмет».
77	Размыкание приставными шагами. Ходьба. Игра «Бездомный заяц».
78	Размыкание, смыкание. Упражнения для мышц туловища. Игра «Кто обгонит».
79	Сдача рапорта. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Волк во рву».
80	Поворот кругом переступанием. Упражнения с набивными мячами. Игра «Кто «Волк во рву».
81	Поворот кругом переступанием. Упражнения с обручами. Игра «Подвижная цель».
82	Ходьба «змейкой». Лазанье. Игра «Обгони мяч».
83	Размыкание от середины. Переноска грузов. Игра « Найди предмет»
84	Повороты под счёт «Раз, два». Метание. Игра «Попади в цель».
85	Построение в шеренгу. Лазанье. Игра «Прыжки по по полоскам».
86	Расчёт по порядку. Переноска грузов, передача предметов. Игра « Зоркий глаз».
87	Контрольные нормативы: подтягивание, бег 30 м., прыжок с места. Игра «Догони мяч».
88	Контрольные нормативы: подтягивание, бег 60 м., гибкость, бег 100м. Игра «Догони мяч».
89	Повороты на месте. Бег. Игра «Мяч среднему»
90	Размыкание, смыкание. Прыжки. Игра «Бездомный заяц».
91	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.
92	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потерностях.
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»
96	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол
97	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.
98	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом

	«согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол.
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м.
100	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»
101	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору
102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору

Учебно – методический комплекс:

Рабочая программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида : 0-4 кл. Под редакцией А.К. Аксёнова, Т.И. Бугаева