

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Бюджетное общеобразовательное учреждение
"Сибирская средняя общеобразовательная школа"
Русско-Полянского муниципального района
Омской области
БОУ "Сибирская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


Верхоробина Н. Я.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР


Дауметова Д. К.

УТВЕРЖДЕНО

Директор БОУ

"Сибирская СОШ"


Барсукова Т. А.
Приказ № 116 от «29» 08
2024 г.



АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 3 классов

с. Сибирское 2024 г

1.1. Пояснительная записка.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 ребенка 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;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые

теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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, снарядов. 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.

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.

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 учащихся с правилами дыхания во время

ходьбы и бега. Ознакомление учащихся 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 учителя. 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 и т. д. 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, обегание стойки и т. д.). 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.

Лыжная и конькобежная подготовка

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.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

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 (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП.

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*. поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец обучения в младших классах (IV класс):

Физическая культура

Минимальный уровень:

представления о 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, легкой 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.

1.3. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых

результатов освоения адаптированной основной образовательной программы общего образования.

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом, некоторые личностные результаты (например, комплекс результатов: «формирования гражданского самосознания») могут быть оценены исключительно качественно.

Таблица 1. Программа оценки личностных результатов

Критерий	Параметры оценки	Индикаторы
Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий	сформированность навыков коммуникации со взрослыми	способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослыми
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	сформированность навыков коммуникации со сверстниками	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	владение средствами коммуникации	способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации
	адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Оценку предметных результатов целесообразно начинать со второго полугодия II-го класса, т. е. в тот период, когда у обучающихся будут сформированы некоторые начальные навыки чтения, письма и счета. Кроме того, сама учебная деятельность для них будет привычной, и они смогут ее организовывать под руководством учителя.

Во время обучения в I-м классах, а также в течение первого полугодия II-го класса целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. 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 целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие / несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Таким образом, усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

по способу предъявления (устные, письменные, практические);

по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«хорошо» — от 51% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения. В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Программа формирования базовых учебных действий.

Программа формирования базовых учебных действий, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - программа формирования БУД), реализуется в процессе всего школьного обучения и конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП. Программа формирования БУД реализуется в процессе всей учебной и внеурочной деятельности.

Программа строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

БУД обеспечивают становление учебной деятельности ребенка с умственной отсталостью в основных ее составляющих: познавательной, регулятивной, коммуникативной, личностной.

Основная **цель** реализации программы формирования БУД состоит в формировании основ учебной деятельности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Задачами реализации программы являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой - составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; 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 и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- 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.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

читать; писать; выполнять арифметические действия;
наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

№ п/п	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Знания о физической культуре	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
2.	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения Обще развивающие упражнения без предметов Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами Элементы акробатических упражнений Лазанье и перелезание Висы	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперёд (индивидуально). По гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке (угол 20-30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи. На гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным

	Равновесие Опорные прыжки	положением рук. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.
3.	Лёгкая атлетика Ходьба Бег Прыжки Метание	В различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х минут. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3х5 м). на скорость до 40 м. понятие эстафетный бег (встречная эстафета). С ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. прыжки в длину (место отталкивание не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание. Малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места.
	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног(одна нога идёт по скамейке, другая – по полу). Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.
	Игры Коррекционные игры Игры с элементами обще развивающих упражнений Игры с бегом и прыжками Игры с бросанием, ловлей и метанием Игры зимой	«Два сигнала», «Запрещённое движение», «Запомни порядок», «Летает – не летает». «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу». «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу». «Вот так карусель», «Снегурочка».

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

Календарно - тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Календ.	Факт.
І четверть – 24 часа				
1	Знания о физической культуре (3 часа) Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Понятие о начале ходьбы и бега.	1	01.09	
2	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	1	02	
3	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УГГ.	1	04	
4	Гимнастика с основами акробатики (3 часа) Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт, размыкание и смыкание приставными шагами.	1	08	
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	1	09	
6	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	11	
7	Лёгкая атлетика (18 часов) Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук.	1	15	
8	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1	16	
9	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети).	1	18	
10	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1	22	
11	Бег на скорость 30 м. (Тест)	1	23	
12	Прыжки в длину с места. (Тест)	1	25	
13	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь. (Тест)	1	29	
14	Челночный бег (3x5) м.	1	30	
15	Бег на скорость до 40 м.	1	02.10	
16	Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета).	1	06	
17	Прыжки с ноги на ногу с продвиж. вперёд, до 15 м.	1	07	
18	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i> .	1	09	
19	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность.	1	13	
20	Метание малого мяча левой и правой рукой в	1	14	

	горизонтальную цель.			
21	Прыжки через короткую скакалку. (Тест)	1	16	
22	Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – за головы. (Тест)	1	20	
23	Поднимание туловища. (Тест)	1	21	
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. (Тест)	1	23	
II четверть – 24 часа				
1-2	Игры (4 часа) Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	2	06;10.11	
3-4	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	2	11;13	
5	Знания о физической культуре (1 час) Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на уроках гимнастики. Комплекс УГГ.	1	17	
6	Гимнастика с основами акробатики (19 часов) Обще развивающие упражнения без предметов Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	1	18	
7	Дыхательные упражнения.	1	20	
8	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	24	
9	Комплекс обще развивающих упражнений.	1	25	
10	Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами Комплекс обще развивающих упражнений с гимнастической палкой.	1	27	
11	Комплекс обще развивающих упражнений с флажками.	1	01.12	
12	Комплекс обще развивающих упражнений с малым обручем.	1	02	
13	Комплекс обще развивающих упражнений с большим мячом.	1	04	
14	Комплекс обще развивающих упражнений с малым мячом.	1	08	
15	Комплекс упражнений со скакалками.	1	09	
16	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	11	
17	Элементы акробатических упражнений Перекаты в группировке.	1	15	
18	Из положения лёжа на спине «мостик».	1	16	
19	2 – 3 кувырка вперёд (строго индивидуально).	1	18	
	Лазанье Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и			

20	разноимённым способами.	1	22	
21	Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.	1	23	
22	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 30 град.) с опорой на стопы и кисти рук.	1	25	
23	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1	29	
24	Игры по выбору обучающихся	1	30	
III четверть – 30 часов				
1	Знания о физической культуре (1 час) Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Комплекс УГГ.	1	15.01	
2	Игры (9 часов) Игры с элементами обще развивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные».	1	19	
3	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Мяч соседу», «Не отдам».	1	20	
4	Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок», «Белые медведи».	1	22	
5	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Попади в цель», «Мяч – среднему».	1	26	
6	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Достань предмет», «Мяч соседу».	1	27	
7	Игры с бегом и прыжками «Бег за флажками», «Волк во рву».	1	29	
8	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит», «Снайперы».	1	02.02	
9	Коррекционные игры «Товарищи командиры», «Два сигнала».	1	03	
10	Подвижные игры по выбору обучающихся.	1	05	
11	Гимнастика с основами акробатики (21 час) Висы и упоры Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1	09	
12	Упор на гимнастическом бревне и на гимнастической скамейке.	1	10	
13	Упор на гимнастическом козле.	1	12	
14	Равновесие Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	1	16	
15	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	17	
16	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа.	1	19	
17	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад, с различными положениями рук.	1	24	

18	Опорные прыжки (подготовка к выполнению опорных прыжков) Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	26	
19	Прыжок в глубину из положения приседа.	1	02.03	
20	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.	1	03	
21	Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.	1	05	
22	Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног.	1	09	
23	Прыжок в высоту до определённого ориентира.	1	10	
24	Дозирование силы удара мяча об пол таким образом, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	1	12	
25	Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.	1	16	
26	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.	1	17	
27	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	1	19	
28	Упражнения без предметов Упражнения на дыхание.	1	23	
29	Упражнения на расслабление мышц.	1	24	
30	Обще развивающие упражнения по подражанию.	1	26	
IV четверть – 24 часа				
1	Знания о физической культуре» (1 час) Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Комплекс УГГ.	1	06.04	
2	Игры» (3 часа) Коррекционные игры «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».	1	07	
3	Игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам».	1	09	
4	Игры с бросанием, ловлей, метанием «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу».	1	13	
5	Лёгкая атлетика» (18 часов) Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук.	1	14	
6	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1	16	

7	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1	20	
8	Медленный бег до 3мин (сильные дети). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 15 м.	1	21	
9	Прыжки в высоту с прямого разбега способом <i>согнув ноги</i> .	1	23	
10	. Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i>	1	27	
11	Метание малого мяча левой, правой рукой в вертикальную цель.	1	28	
12	Метание малого мяча левой, правой рукой в горизонтальную цель.	1	30	
13	Метание малого мяча левой и правой рукой в баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4 – 8 м с места.	1	04.05	
14	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1	05	
15	Челночный бег (3х5).	1	07	
16	Бег на скорость до 40 м.	1	11	
17	Бег 30 м. (Тест)	1	12	
18	Прыжки в длину с места. (Тест)	1	14	
19	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь. (Тест)	1	18	
20	Прыжки через короткую скакалку. (Тест)	1	19	
21	Броски набивного мяча сидя ноги врозь. (Тест)	1	21	
22	Поднимание туловища. (Тест)	1	25	
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. (Тест)	1	26	
24	Игры (1 час) Игровое упражнение со скакалкой «Десяточки».	1	28	

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

1. Учебный комплекс:

* Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой 8-е издание Москва «Просвещение», 2013 год. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

* Мозговой В.М. Коррекционная педагогика «Уроки физической культуры в начальных классах»: пособие для учителя коррекц. образоват учреждений VIII вида/ М.: Просвещение, 2009. – 256 с.: ил.

2. Средства обучения: печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;
информационно-коммуникативные средства: мультимедийные обучающие материалы, программы;
видеофильмы и презентации по Олимпийскому, Параолимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;
учебно - практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование;
спортивные тренажеры;
модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование;
скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.