




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кольская средняя общеобразовательная школа № 2  
Кольского района Мурманской области

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей коррекционных классов МБОУ Кольской СОШ № 2 Протокол № <u>01</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2023г.</p> <p>Руководитель МО  Е.Г. Телешина</p>	<p>ПРИНЯТО педагогическим советом МБОУ Кольской СОШ № 2 Протокол № <u>01</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Приказом МБОУ Кольской СОШ № 2 от «<u>01</u>» <u>09</u> 2023г. № <u>314-о</u></p> <p>Директор  О.К. Ярмолич МП </p>
---	--	---

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Адаптивная физкультура»**

на 2023/2024 учебный год  
Классы: 1-4  
(АООП обучающихся с УО, вариант 2)

Программа разработана МО учителей специальных (коррекционных) классов

г. Кола  
2023

	Содержание	Стр.
<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	
1.1.	Адресат	
1.2.	Нормативно-правовая база	
1.3.	Цели и задачи	
<b>II.</b>	<b>Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития</b>	
<b>III.</b>	<b>Общая характеристика учебного предмета</b>	
3.1.	Учебный предмет в системе начального общего образования (коррекционные классы)	
3.2.	Специфика учебного предмета	
<b>IV.</b>	<b>Место учебного предмета в учебном плане</b>	
4.1.	Предметная область	
4.2.	Сроки изучения	
4.3.	Недельное, годовое распределение часов	
<b>V.</b>	<b>Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, базовые учебные действия</b>	
6.1.	Личностные результаты	
6.2.	Предметные результаты	
6.3.	Базовые учебные действия	
<b>VI.</b>	<b>Содержание учебного предмета 1(доп.) – 4 классы</b>	
	Учебно-тематическое планирование	
<b>VII.</b>	<b>Критерии оценивания учащихся</b>	
8.1.	Планируемый уровень подготовки учащихся	
8.2.	Система оценки по учебному предмету	
<b>VIII.</b>	<b>Перечень учебно- методического обеспечения образовательного процесса</b>	

<p><b>I. Пояснительная записка</b></p>	<p>1.1 Программа адресована обучающимся 1 (дополнительного) – 4 классов для обучающихся с ТМНР Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кольской средней общеобразовательной школы № 2 Кольского района Мурманской области.</p> <p>1.2. Нормативно-правовая база.</p> <p>Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г., статья 28.</li> <li>2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599.</li> <li>3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)</li> <li>4. Положение о специальной индивидуальной программе развития обучающегося с ОВЗ (СИПР) (утверждено приказом № 176 от 05.06.2019г.)</li> <li>5. Методические рекомендации по вопросам внедрения ФГОС ОВЗ № 07.028.11.0005 от 11.04.2014г., разработанные ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет».</li> <li>6. Коррекционно - образовательная программа для детей с глубоким нарушением интеллекта. МО РФ и Международный университет семьи и ребенка им. Рауля Валленберга. /Под ред. Л.М. Шипициной./ СПб.: Образование, 1996 год (1,2,3,4 выпуск).</li> <li>7. Программы подготовительного и 1-4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида. /Под ред. В.В. Воронковой./ М.: «Просвещение», 1999.</li> <li>8. Программы по физической культуре для детей с нарушением интеллекта. Министерства образования РФ Международного Университета Семьи и ребёнка им. Рауля Валленберга.</li> <li>9. Средства Адаптивной Физической Культуры. Методические рекомендации для занятий с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии под редакцией Л.В. Шапковой.</li> </ol> <p>1.3. Основная <b>цель:</b> Повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, формирование таких знаний, умений и навыков, которые явились бы действенными, практически ценными в дальнейшей жизни обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития).</p> <p><b>Задачи</b> предмета:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• максимальное общее развитие учащихся средствами данного учебного предмета, коррекция недостатков развития познавательной деятельности и личностных качеств с учетом индивидуальных возможностей каждого ученика на различных этапах обучения;</li> <li>• воспитание у школьников целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, навыков контроля и самоконтроля, аккуратности;</li> <li>• формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой;</li> <li>• формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;</li> <li>• формирование умения играть в спортивные игры;</li> <li>• формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, первоначальных представлений о значении физической культуры;</li> <li>• содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;</li> <li>• укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.</li> </ul>
<p><b>II. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умеренной, тяжелой,</b></p>	<p>Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен. У детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной</p>

<p><b>глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития.</b></p>	<p>к ним речи с трудом формируется соотношение слова и предмета, слова и действия. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Детям трудно понять ситуацию, вычленив в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития детей, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.</p> <p>Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.</p> <p>Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.</p> <p>Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.</p> <p>. Значительная часть детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР), которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Различные нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человек требует значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом.</p> <p>Уровень психофизического развития детей с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи.</p> <p>Специфика эмоциональной сферы определяется не только ее недоразвитием, но и специфическими проявлениями гипо- и гиперсензитивности. В связи с неразвитостью волевых процессов, дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно- потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.</p>
<p><b>III. Общая характеристика учебного предмета</b></p>	<p>3.1. Учебный предмет «Адаптивная физкультура», в 1 (дополнительном) – 4 классов согласно «Учебного плана специальных (коррекционных) классов МБОУ Кольской СОШ №2 на 2023-2024 учебный год».</p> <p>Курс рассчитан на 33 – 34 учебные недели в связи с местоположением школы, особыми климатическими условиями и введением дополнительных (оздоровительных) каникул. Рабочая программа, разработана с учётом особенностей психофизического развития обучающихся, имеет свою специфику. Специфика программы выражается в количестве часов, отводимых на изучение отдельных тем предмета и инновации в содержании учебного материала, исходя из особенностей развития учащихся с нарушением интеллекта. Программа конкретизирует содержание предметных тем курса и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса.</p> <p>3.2. Специфика учебного предмета:</p> <p>Учащиеся испытывают большие затруднения в ориентировке в окружающем мире, в приспособлении к самостоятельной практической жизни. Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития.</p> <p>Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий адаптивной</p>

	физической культурой.
<b>IV .Место учебного предмета в учебном плане</b>	<p>4.1.Предметная область: «Физическая культура», учебный предмет: «Адаптивная физкультура».</p> <p>4.2.Согласно Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кольской средней общеобразовательной школы № 2 (коррекционные классы, для детей с интеллектуальными нарушениями) Кольского района Мурманской области на изучение предмета «Адаптивная физкультура» отводится 336 учебных часа.</p> <p>4.3.На его изучение отведено:</p> <p>1 доп. Класс- 66 часов, 2 раза в неделю;</p> <p>1 класс – 66 часов, 2 раза в неделю;</p> <p>2 класс – 68 часов, 2 раза в неделю;</p> <p>3 класс – 68 часов, 2 раза в неделю;</p> <p>4 класс – 68 часов, 2 раза в неделю.</p>
<b>V. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, базовые учебные действия</b>	<p><b>Личностные результаты освоения учебного предмета:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;</li> <li>2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;</li> <li>3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;</li> <li>4) формирование уважительного отношения к окружающим;</li> <li>5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</li> <li>6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</li> <li>7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;</li> <li>8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</li> </ol> <p><b>Предметные результаты освоения учебного предмета :</b></p> <p>1. <i>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);</li> <li>1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;</li> <li>1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;</li> <li>1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.</li> </ol> <p>2. <i>Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;</li> <li>2.2 кататься на санках, играть в подвижные игры и др.</li> </ol> <p>3. <i>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.</li> </ol>

	<p><b>Базовые учебные действия</b></p> <p><b>1.Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации и эмоциональному конструктивному взаимодействию со взрослыми и сверстниками.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спокойное пребывание в образовательной среде;</li> <li>- взаимодействие с группой обучающихся;</li> <li>- принятие контакта, инициированного взрослым;</li> <li>- установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;</li> <li>- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);</li> <li>- прощаться, входить и выходить из учебного помещения со звонком;</li> <li>- сигнализирование учителю об окончании выполнении задания;</li> </ul> <p>ориентация в учебной среде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нахождение места хранения спортивного инвентаря;</li> <li>- планирование учебного дня;</li> <li>- следование расписанию дня.</li> </ul> <p><b>2. Формирование учебного поведения.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддержание правильной позы на занятии;</li> <li>- направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание;</li> <li>- подражание простым движениям и действиям с предметами;</li> <li>- выполнение простых речевых инструкций: («Возьми», «Дай», «Сядь», «Встань», «Покажи», «Подними»);</li> <li>- принятие помощи взрослого;</li> <li>- использование по назначению учебных материалов;</li> <li>- выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);</li> <li>- выполнение действий с предметами (по подражанию);</li> <li>- выполнение простых действий с картинками (по подражанию);</li> <li>- соотнесение одинаковых предметов (по образцу);</li> <li>- последовательное выполнение простых действий по наглядным алгоритмам (расписаниям) (по образцу);</li> <li>- выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии;</li> <li>- выполнение речевых инструкций на групповом занятии;</li> <li>- принятие помощи учителя на групповом занятии;</li> <li>- выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом занятии;</li> </ul> <p><b>3. Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение задания полностью (от начала до конца);</li> <li>- выполнение задания с заданными качественными параметрами;</li> <li>- переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.</li> </ul>
<p><b>VI. Содержание учебного предмета</b></p>	<p><b>Содержание учебного предмета:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лёгкая атлетика.</li> <li>• Гимнастика.</li> <li>• Подвижные игры и элементы спортивных игр.</li> </ul> <p><b>1. <u>Раздел лёгкая атлетика включает разделы:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба и бег;</li> <li>• Прыжки;</li> <li>• Метание;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные положения и движения по подражанию.</li> <li>2. <b><u>Раздел гимнастика включает:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие;</li> <li>• Общеразвивающие и корригирующие упражнения,</li> <li>• Ходьба и бег;</li> <li>• Акробатические упражнения;</li> <li>• Лазание и перелезание;</li> <li>• Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве;</li> <li>• Строевые упражнения;</li> <li>• Дыхательные упражнения;</li> <li>• Упражнения на формирование правильной осанки;</li> <li>• Опорный прыжок;</li> <li>• Переноска груза и передача предметов;</li> <li>• Упражнения на равновесие;</li> <li>• Основные положения и движения рук, ног и туловища;</li> <li>• Висы и упоры.</li> </ul> </li> <li>3. <b><u>Раздел подвижные игры и элементы спортивных игр включает:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Переноска и передача предметов.</li> <li>• Упражнения с мячом:</li> <li>• Перекатывание;</li> <li>• Ведение;</li> <li>• Передача;</li> <li>• Подбрасывание.</li> <li>• Общая физическая подготовка:</li> <li>• Сгибание и выпрямление рук из положения лёжа;</li> <li>• Подъём в сед из положения лёжа;</li> <li>• Приседания и подпрыгивания.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>VII. Содержание учебного предмета по классам</b></p>	<p><b>1 доп.-1 класс.</b></p> <p><b>Лёгкая атлетика. (18ч)</b></p> <p><i>Основы знаний:</i> Правила поведения на спортивной площадке.</p> <p><i>Практический материал.</i></p> <p><i>Ходьба и бег:</i> Ходьба: в колонне по одному, на носках, по кругу взявшись за руки. Медленный и быстрый бег. Чередование ходьбы и бега.</p> <p><i>Прыжки:</i> Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Прыжки в длину с места.</p> <p><i>Броски и ловля мяча:</i> Движения руками, ногами с удержанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Метание малого мяча с одного шага.</p> <p><i>Игры:</i> «Пузырь», «Поймай комара», «Игры с мячом».</p> <p><i>Знать:</i> Как вести себя на спортивной площадке.</p> <p><i>Уметь:</i> Ходить в колонне по одному и на носках. Пробежать: в медленном темпе до 60м; быстром 10м. Переходить с бега на шаг и обратно по команде учителя. Подпрыгивать вверх на двух ногах с доставанием предмета. Передавать мяч из руки в руку. Держать мяч при выполнении движений руками и ногами.</p>

**Гимнастика. (34ч)**

*Основы знаний:* Названия гимнастических снарядов: мат, скамейка. Что такое шеренга и колонна. Занимать своё место в шеренге, колонне.

*Практический материал.*

*Дыхательные упражнения:* Глубокий вдох через нос, выдох через рот. «Самолёт – у-у-у».

*Строевые упражнения:* Построение: в колонну по 1-му, равнение в затылок друг другу, шеренгу равнение по черте. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Выполнение движений по командам: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

*Основные положения и движения рук, ног и туловища:* Наклоны вперёд и в стороны – «Насос». Положения рук вперёд, вверх, в стороны и т.д. Поднимание на носки, и перекат на пятки.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения* (однонаправленные движения рук и ног; выполнение простых движений без контроля зрения; дыхательные упражнения: «паровоз – чу-чу-чу», самолёт – у-у-у», «жук – жу-жу-жу»).

*Ходьба:* Ходьба с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.

*Прыжки:* Спрыгивание с высоты 20-30см.

*Переноска груза и передача предметов:* Переноска мата, скамейки с помощью. Передача мяча в колонне.

*Лазание, перелезание, подлезание:* Лазание по «шведской» стенке, вверх – вниз. Перелезание через препятствие до 70см. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Пролезание через вертикальный обруч. Подлезание под препятствие на четвереньках, конь и козёл. Перешагивание через гимнастическую палку.

*Упражнения на формирование правильной осанки:* Стойка у стены с сохранением правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

*Упражнения на осанку:* Стойка на носках 2-3сек.

*Равновесие:* Ходьба по линии, гимнастической скамейке. Стойка на носках и на одной ноге, руки на пояс.

*Игры:* «Пузырь», «Лошадки», «Быстро по местам», «Вот так позы», «Пузырь», на внимание, «Поймай комара».

*Знать:* Где мат и скамейка. Команды «Пошли!», «Побежали!». Своё место в шеренге, колонне.

*Уметь:* Выполнять вдох через нос, а выдох через рот; наклоны вперёд и стороны; перекаты с носков на пятки. Поднимать руки вперёд, вверх и стороны. Спрыгивать с высоты 20-30см. Передавать мяч в колонне. Переносить мат и скамейку с помощью. Строиться в шеренгу и колонну. Выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». Лазать по «шведской» стенке, вверх – вниз. Перелезть через препятствие до 70см. Подлезать под «коня и козла» на четвереньках. Перешагивать через гимнастическую палку. Стоять на носках и у стены с сохранением правильной осанки.

**Подвижные игры. (14ч)**

*Основы знаний:* Правила безопасности при занятиях с мячом.

*Практический материал.*

*Упражнения с мячом:* Ведение мяча на месте 2-мя руками. Передача и ловля мяча. Выполнение удара в пустые ворота с места.

*Общая физическая подготовка:* Сгибание и выпрямление рук из положения лёжа. Подъём в сед из положения лёжа. Приседания и подпрыгивания.

*Игры с бегом и прыжками:* «Гуси – лебеди», «Перепрыгни через шнур», «Сделай фигуру» во время бега по команде.

*Коррекционные игры:* «Найди свой цвет», «Запомни порядок».

*Игры с мячом:* «Догони мяч».

*Игры:* «Верёвочный круг» (хлопнуть играющих по рукам), «Поймай комара», «Лошадки»(бег парами).



Знать: Как вести себя на занятиях с использованием мячей.

Уметь: Ударять мяч в пол 2-мя руками и ловить его. Перепрыгнуть через шнур. Остановиться во время бега и выполнить указанную фигуру. Находить свой цвет. Бежать парами. Катать и догонять мяч.

**2 класс.**

### **Лёгкая атлетика. (18ч)**

*Основы знаний*: Команды о начале движений и остановке.

*Практический материал.*

*Ходьба и бег*: Ходьба с высоким подниманием бёдер. Начало движения и остановка по звуковому сигналу. Бег с различной скоростью. Ходьба руки за спину, сохраняя правильную осанку.

*Прыжки*: Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжок в длину с места.

*Броски и ловля*: Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. Выполнение движений руками, ногами, туловищем с удержанием мяча. Броски мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов.

*Дыхательные упражнения*: Выполнение упражнений по подражанию, под хлопки, под счет.

*Игры*: «Попрыгунчики воробушки», «Поймай комара», игры с мячом.

Знать: Команды о начале движений и остановке.

Уметь: Высоко поднимать бёдра во время ходьбы. Начинать движение и останавливаться по звуковому сигналу. Бегать с различной скоростью. Перепрыгивать через линию, шнур. Выполнять движения руками, ногами, туловищем с удержанием мяча. Бросать мяч в стену.

### **Гимнастика. (35ч)**

*Основы знаний*: Правила безопасности при передвижении по гимнастической стенке. Правила переноски гимнастических: мата, скамейки.

*Практический материал.*

*Строевые упражнения*: Повороты по ориентирам. Перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Выполнение команд по словесной инструкции.

*Лазание и перелезание*: Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. Передвижение по гимнастической стенке приставными шагами вправо, влево. Подлезание под препятствие 40-50см, лёжа на животе. Перелезание через препятствие h=80см. Пролезание через 3-4 обруча на расстоянии 50см. Перешагивание через бруски h=20см.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения*: Движение плеч вперёд, назад. Наклоны и повороты туловища с различным исходным положением рук. Руки вверх (в стороны, вперёд) по словесной инструкции.

*Равновесие*: Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на одной ноге. Поднимание прямой ноги вперёд.

*Опорный прыжок*: Прыжки в глубину с мягким приземлением. Прыжок в длину с места, толчком двух ног, с пола на мат.

*Дыхательные упражнения*: Сгибание рук с усилием. Упор присев. Из исходного положения сидя - лечь, сесть. Сидя, сгибание и разгибание ног, поочерёдное и одновременное.

*Переноска груза*: Переноска гимнастической скамейки и мата в 4-м. Переноска 5-7 гимнастических палок.

*Упражнения на осанку*: Ходьба руки за спину с сохранением правильной осанки.

*Игры*: «Вот так позы», «Маленькие затейники», «Быстро по местам», «Что пропало?», «Верёвочный круг», «Найди свой цвет».

Знать: Правила безопасности при передвижении по гимнастической стенке. Правила переноски гимнастических: мата, скамейки.

Уметь: Перестроиться в колонну по два, взявшись за руки. Лазать по гимнастической стенке вверх, вниз и передвигаться вправо, влево. Подлезать и перелезать через препятствие. Пройти по гимнастической скамейке. Наклоны и повороты туловища с различным положением рук.

Руки вверх (в стороны, вперёд) по словесной инструкции. Прыгать в длину с места, толчком двух ног, с пола на мат. Переносить гимнастическую скамейку и мат в 4-м. Переносить 5-7 гимнастических палок.

### **Подвижные игры.(15ч)**

*Основы знаний:* Названия предметов: мяч большой и маленький; кегля; флажок.

*Практический материал.*

Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекладывание флажков из руки в руку. Круговые движения руками с флажком. ОФП: челночный бег, прыжки и выпрыгивания, подъём в сед из положения лежа, сгибание выпрямление рук в упоре лежа (стоя – «слабые» ученики). Передача большого мяча в колонне над головой. Выполнение удара в пустые ворота с места. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.

*Игры с бегом:* «К своим флажкам», «Через кочки и пенёчки».

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики воробушки», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».

*Игры с мячом:* «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу».

*Коррекционные игры:* «Два сигнала», «Что пропало».

*Знать:* Названия предметов: мяч большой и маленький; кегля; флажок.

*Уметь:* Подбрасывать мяч вверх и ловить его. Перекладывать флажок из руки в руку. Передавать большой мяч в колонне над головой. Бежать к своему флажку. Прыгать вперёд и вверх толчком двух ног. Вести мяч.

### **3 класс.**

#### **Лёгкая атлетика. (18ч)**

*Основы знаний:* Команды о начале движений и остановке.

*Практический материал.*

*Ходьба и бег:* Ходьба с высоким подниманием бёдер. Начало движения и остановка по звуковому сигналу. Бег с различной скоростью. Ходьба руки за спину, сохраняя правильную осанку.

*Прыжки:* Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжок в длину с места.

*Броски и ловля:* Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. Выполнение движений руками, ногами, туловищем с удержанием мяча. Броски мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов.

*Дыхательные упражнения:* Выполнение упражнений по подражанию, под хлопки, под счет.

*Игры:* «Попрыгунчики воробушки», «Поймай комара», игры с мячом.

*Знать:* Команды о начале движений и остановке.

*Уметь:* Высоко поднимать бёдра во время ходьбы. Начинать движение и останавливаться по звуковому сигналу. Бегать с различной скоростью. Перепрыгивать через линию, шнур. Выполнять движения руками, ногами, туловищем с удержанием мяча. Бросать мяч в стену.

#### **Гимнастика. (34ч)**

*Основы знаний:* Правила безопасности при передвижении по гимнастической стенке. Правила переноски гимнастических: мата, скамейки.

*Практический материал.*

*Строевые упражнения:* Повороты по ориентирам. Перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Выполнение команд по словесной инструкции.

*Лазание и перелезание:* Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. Передвижение по гимнастической стенке приставными шагами вправо, влево. Подлезание под препятствие 40-50см, лёжа на животе. Перелезание через препятствие h=80см. Пролезание через 3-4 обруча на расстоянии 50см. Перешагивание через бруски h=20см.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения:* Движение плеч вперёд, назад. Наклоны и повороты туловища с различным исходным положением рук. Руки вверх (в стороны, вперёд) по словесной инструкции.

*Равновесие:* Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на одной ноге. Поднимание прямой ноги вперёд.

*Опорный прыжок:* Прыжки в глубину с мягким приземлением. Прыжок в длину с места, толчком двух ног, с пола на мат.

*Дыхательные упражнения:* Сгибание рук с усилием. Упор присев. Из исходного положения сидя - лечь, сесть. Сидя, сгибание и разгибание ног, поочерёдное и одновременное.

*Переноска груза:* Переноска гимнастической скамейки и мата в 4-м. Переноска 5-7 гимнастических палок.

*Упражнения на осанку:* Ходьба руки за спину с сохранением правильной осанки.

*Игры:* «Вот так позы», «Маленькие затейники», «Быстро по местам», «Что пропало?», «Верёвочный круг», «Найди свой цвет».

*Знать:* Правила безопасности при передвижении по гимнастической стенке. Правила переноски гимнастических: мата, скамейки.

*Уметь:* Перестроиться в колонну по два, взявшись за руки. Лазать по гимнастической стенке вверх, вниз и передвигаться вправо, влево. Подлезать и перелезть через препятствие. Пройти по гимнастической скамейке. Наклоны и повороты туловища с различным положением рук. Руки вверх (в стороны, вперёд) по словесной инструкции. Прыгать в длину с места, толчком двух ног, с пола на мат. Переносить гимнастическую скамейку и мат в 4-м. Переносить 5-7 гимнастических палок.

**Подвижные игры.(16ч)**

*Основы знаний:* Названия предметов: мяч большой и маленький; кегля; флажок.

*Практический материал.*

Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекладывание флажков из руки в руку. Круговые движения руками с флажком. ОФП: челночный бег, прыжки и выпрыгивания, подъём в сед из положения лежа, сгибание выпрямление рук в упоре лежа (стоя – «слабые» ученики). Передача большого мяча в колонне над головой. Выполнение удара в пустые ворота с места. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.

*Игры с бегом:* «К своим флажкам», «Через кочки и пенёчки».

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики воробушки», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».

*Игры с мячом:* «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу».

*Коррекционные игры:* «Два сигнала», «Что пропало».

*Знать:* Названия предметов: мяч большой и маленький; кегля; флажок.

*Уметь:* Подбрасывать мяч вверх и ловить его. Перекладывать флажок из руки в руку. Передавать большой мяч в колонне над головой. Бежать к своему флажку. Прыгать вперёд и вверх толчком двух ног. Вести мяч.

**4 класс.**

**Лёгкая атлетика. (18ч)**

*Основы знаний:* Команды о начале движений и остановке.

*Практический материал.*

*Ходьба и бег:* Начало движения и остановка по звуковому сигналу. Бег с различной скоростью различными видами (приставным шагом, спиной, челночный). Ходьба руки за спину, сохраняя правильную осанку, на носках ,пятках, «гусиный шаг».

*Прыжки:* Прыжок в длину с места. Тройной прыжок.

*Броски и ловля:* Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его с хлопком. Выполнение движений руками, ногами, туловищем с удержанием мяча. ОРУ с мячом. Броски мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов.

*Дыхательные упражнения:* Выполнение упражнений по подражанию, под хлопки, под счет.

*Игры:* «Тараканьи забеги», «Лягушки», игры с мячом.

*Знать:* Команды о начале движений и остановке. Правила подвижных игр.

*Уметь:* Начинать движение и останавливаться по звуковому сигналу. Бегать с различной скоростью различными видами (приставным шагом, спиной, челночный). Ходьба руки за спину, сохраняя правильную осанку, на носках, пятках, «гусиный шаг».

Прыгать в длину с места выполнять тройной прыжок.

Выполнять движения руками, ногами, туловищем с удержанием мяча. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его с хлопком. Выполнение движений руками, ногами, туловищем с удержанием мяча. ОРУ с мячом. Броски мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов.

### **Гимнастика. (34ч)**

*Основы знаний:* Правила безопасности при передвижении по гимнастической стенке. Правила переноски гимнастических: мата, скамейки.

*Практический материал.*

*Строевые упражнения:* Повороты по ориентирам. Перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Выполнение команд по словесной инструкции.

*Лазание и перелезание:* Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. Передвижение по гимнастической стенке приставными шагами вправо, влево. Подлезание под препятствие 40-50см, лёжа на животе. Перелезание через препятствие h=80см. Пролезание через 3-4 обруча на расстоянии 50см. Перешагивание через бруски h=20см. Лазание по скамейке. Ходьба по скамейке.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения:* Движение плеч вперёд, назад. Наклоны и повороты туловища с различным исходным положением рук. Руки вверх (в стороны, вперёд) по словесной инструкции.

*Равновесие:* Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на одной ноге. Поднимание прямой ноги вперёд.

*Опорный прыжок:* Прыжки в глубину с мягким приземлением. Прыжок в длину с места, толчком двух ног, с пола на мат.

*Дыхательные упражнения:* Сгибание рук с усилием. Упор присев. Из исходного положения сидя - лечь, сесть. Сидя, сгибание и разгибание ног, поочерёдное и одновременное.

*Переноска груза:* Переноска гимнастической скамейки и мата в 4-м. Переноска 5-7 гимнастических палок.

*Упражнения на осанку:* Ходьба руки за спину с сохранением правильной осанки.

*Игры:* «Вот так позы», «Быстро по местам», «Что пропало?», «Верёвочный круг», «Найди свой цвет», «Прикоснись к спортивному снаряжению».

*Знать:* Правила безопасности при передвижении по скамье. Правила переноски гимнастических: мата, скамейки, спортивного инвентаря.

*Уметь:* Перестроиться в шеренгу, колонну по два, взявшись за руки, в круг, квадрат. Лазать по гимнастической стенке вверх, вниз и передвигаться вправо, влево. Подлезать и перелезть через препятствие. Пройти по гимнастической скамейке. Наклоны и повороты туловища с различным положением рук. Руки вверх (в стороны, вперёд) по словесной инструкции. Прыгать в длину с места, толчком двух ног, с пола на мат. Переносить гимнастическую скамейку и мат в 4-м. Переносить 5-7 гимнастических палок.

### **Подвижные игры.(16ч)**

*Основы знаний:* Названия предметов: мяч большой и маленький; кегля; флажок.

*Практический материал.*

Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекладывание флажков из руки в руку. Круговые движения руками с флажком. ОФП: челночный бег, прыжки и выпрыгивания, подъём в сед из положения лежа, сгибание выпрямление рук в упоре лежа (стоя – «слабые» ученики). Передача большого мяча в колонне над головой. Выполнение удара в пустые ворота с места. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.

*Игры с бегом:* «К своим флажкам», «Через кочки и пенёчки».

	<p><i>Игры с прыжками:</i> «Лягушки», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».</p> <p><i>Игры с мячом:</i> «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Вышибала», «Футбол в одни ворота»</p> <p><i>Коррекционные игры:</i> «Два сигнала», «Что пропало».</p> <p><i>Знать:</i> Названия спортивных предметов.</p> <p><i>Уметь:</i> Подбрасывать мяч вверх и ловить его. Переключать флажок из руки в руку. Передавать большой мяч в колонне над головой. Бежать к своему флажку. Прыгать вперед и вверх толчком двух ног. Вести мяч.</p>
<p><b>VIII. Критерии оценивания учащихся</b></p>	<p><b>8.1 Планируемый уровень подготовки учащихся</b></p> <p>Предполагается, что к концу обучения (4 класс) по Окружающему социальному миру учащиеся по возможности будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявлять интерес к объектам, созданным человеком;</li> <li>• иметь представления о доме, школе, о расположенных в них и рядом объектах (мебель, оборудование, одежда, посуда, игровая площадка, и др.), о транспорте и т.д.;</li> <li>• соблюдать элементарные правила безопасности поведения в доме, на улице, в транспорте, в общественных местах;</li> <li>• иметь представления о деятельности и профессиях людей, окружающих ребенка (учитель, повар, врач, водитель и т.д.);</li> <li>• иметь представления о социальных ролях людей;</li> <li>• соблюдать правила поведения на уроках и во внеурочной деятельности, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, выбирая адекватную дистанцию и формы контакта, соответствующие возрасту и полу ребенка;</li> <li>• иметь представления о дружбе, товарищах, сверстниках;</li> <li>• находить друзей на основе личных симпатий.</li> <li>• строить отношения на основе поддержки и взаимопомощи, умение сопереживать, сочувствовать, проявлять внимание;</li> <li>• взаимодействовать в группе в процессе учебной, игровой, других видах доступной деятельности;</li> <li>• иметь представления о праздниках, праздничных мероприятиях, их содержание, участие в них;</li> <li>• соблюдать традиции семейных, школьных, государственных праздников.</li> </ul> <p><b>8.2 Система оценки по учебному предмету:</b></p> <p>Во время обучения в первом (дополнительном), первом классе 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. Такая оценка деятельности ребенка в 1-м классе дается в словесной форме и должна носить преимущественно характер поощрения, похвалы. Это не исключает возможности отметить те или иные негативные стороны в работе ученика. Однако во всех случаях оценка дается доброжелательным тоном и несет положительные стимулы к дальнейшей работе ученика. Важно, чтобы все замечания и указания учителя были аргументированы на языке, доступном пониманию ребенка.</p> <p>В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения выполняют коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.</p> <p>Для определения эффективности обучения детей ведутся мониторинги, портфолио, дневники наблюдения, индивидуальные карты развития обучающихся, где наглядно показана степень усвоения программного материала, уровень динамики развития каждого обучающегося.</p> <p>Аттестация обучающихся проводится в течение учебного года как результат освоения образовательной программы. При аттестации</p>

	<p>обучающихся, используется только качественная оценка успешности освоения учебной программы.</p> <p>«3» (<b>удовлетворительно</b>) смысл действия понимает, выполняет его только по прямому указанию учителя и после дополнительных инструкций, нуждается в помощи, использует ее, но с ошибками, способен выполнить от <b>35% до 50%</b> заданий;</p> <p>«4» - (<b>хорошо</b>) преимущественно самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции и дополнительной фронтальной инструкции, нередко допускает 1-2 ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя или самостоятельно, хорошо использует незначительную помощь, способен выполнить от <b>51% до 65%</b> заданий;</p> <p>«5» - (<b>очень хорошо</b>) самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции, иногда допускает ошибки, которые самостоятельно исправляет, в помощи не нуждается, способен выполнить <b>свыше 65%</b> заданий.</p>
<p><b>Учебно- методическое обеспечение образовательного процесса</b></p>	<p><b>Методический комплект учителя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рабочие программы по физической культуре.</li> <li>2. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.</li> <li>3. Методические издания по физкультуре для учителей.</li> </ol> <p><b>Печатные пособия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Демонстрационные учебные пособия (таблицы, плакаты, портреты и т.п.).</li> </ol> <p><b>Учебно-практическое оборудование</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стенка гимнастическая.</li> <li>• Скамейки гимн.</li> <li>• Канат.</li> <li>• Гантели</li> <li>• Маты</li> <li>• Мячи малые.</li> <li>• Скакалка гимн.</li> <li>• Обруч</li> <li>• Свисток</li> <li>• Мячи баскетбольные</li> <li>• Мячи резиновые</li> <li>• Мячи футбольные</li> <li>• Мячи волейбольные</li> <li>• Аптечка</li> </ul>