**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована»  РуководительМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева )  Принята решением педагогического совета протокол  от 28 августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «\_\_\_» августа 2025г. №\_\_\_\_\_ | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа-интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М.Небыков) |
|  |  | Введена в действие приказом  от 28 августа 2025 г. № 312 |

**Рабочая программа**

**по адаптивной физкультуре**

4 «В» класс

(в соответствии с АООП УО (вариант 2))

Разработала:

учитель

Рачковская А М

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 4 класса разработана на основании:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий";
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
* санитарные правила и нормы санпин 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 г.;
* адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №2», принятая решением педагогического совета № 1 от 28.08.2023 г., введенная в действие приказом № 303 от 28.08.2023 г., с изменениями от 28.08.2024 г. приказ № 304.

Рабочая программа по учебному курсу «Адаптивная физическая культура» для 4 специального (коррекционного) образовательного класса VIII вида составлена на основе программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л. Б. Баряевой, 2011 г.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Цель:** создать условия для освоения учащимся систему двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование умения играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**Учебно-тематический план.**

Учебный курс рассчитан на 68часов в год 2 урока в неделю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Всего часов | **1**  **четверть**  1-раздел.  Физическая подготовка | **2**  **четверть**  2-раздел.  Коррекционные подвижные игры. | **3**  **четверть**  1-раздел.  Физическая подготовка | **4**  **четверть**  2-раздел.  Коррекционные подвижные игры. |
| 4 | 68 | 16 | 15 | 19 | 18 |

**Содержание**

**«Адаптивная физическая культура» 4 класс**

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы:

**1-Раздел «Физическая подготовка**: построение, перестроение», бег, прыжки, бросание, ловля, метание, ползание, лазание, элементы спортивных игр и спортивных упражнений, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

**2-Раздел «Коррекционные подвижные игры»,**

***Физическая подготовка.***

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

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

**Ходьба** с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с

предметами (препятствиями).

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

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

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

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

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

***Коррекционные подвижные игры.***

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

**ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ**

**Дыхательные упражнения.**Дыхательные упражнения имитационными движениями. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Упражнения в грудном брюшном и полном дыхании: в исходном положении лежа на спине, сидя, стоя. Дыхательные упражнения: вдох выдох через рот; вдох и выдох через нос; вход через ром выдох через нос. Упражнения на изменение длительности вдоха и выдоха: вдох короче выдоха; вдох длиннее выдохи Упражнения на регулирование дыхания в ходьбе со звукоподражанием.

**Построения и перестроения.** Дальнейшее обучение учащихся построению в шеренгу по росту и перестроению в колонну (с помощью учителя).

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Развитие у учащихся навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках. Обучение учащихся ходьбе с заданиями: руки на поясе, к плечам, п стороны ит. д.

Дальнейшее обучение учащихся ходьбе по дорожкам, при​поднятым над полом (коврику «Топ-топ», коврику «Гофр», скамейке и др.).

Обучение учащихся регулированию дыхания при ходьбе под музыку, выполнении движений с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков.

**Бег.** Обучение учащихся бегу в колонне по одному, змейкой между предметами за учителем, между линиями, между цилиндрами, например от коврика «Топ-топ», между мягкими модулями и т. п.

Обучение учащихся бегу на носках, в медленном и сред​нем темпе, бегу по дорожке, приподнятой над полом (игровая дорожка, коврик «Топ-топ») (со страховкой).

**Прыжки.**Обучение учащихся прыжкам: на двух ногах ноги вместе — ноги врозь, руки на поясе); с продвижением вперед (3-4 *м);* в длину с места (50 *см),* в высоту (15-20 *см)* с места; на надувных гимнастических мячах; на детском каркасном пружинном батуте «Прыжок» и др.

Обучение учащихся подпрыгиванию на надувном шаре (фитболе) (со страховкой).

**Катание, бросание, ловля округлых предметов.**Формирование умений учащихся прокатывать мяч, обруч из раз​ных исходных позиций двумя руками друг другу; бросать и ловить мяч (2-5 раз), бросать мяч друг другу, бросать мяч вверх.

Упражнения в метании мячей малого размера в вертикальную (1,5-2 *м)* и горизонтальную цель (расстояние 5 *м).*

Упражнения с набивными (сенсорными) мячами, начатые в первом и втором классах: катание набивных (сенсорных) мячей, размер и вес которых соответствуют возможностям учащихся; прокатывание на сенсорных мячах, лежа на них животом. Обучение прокатыванию набивного (сенсорного) мяча по полу в цель.

Игровые упражнения в сухом бассейне и с другим полуфункциональным оборудованием (см. первый и второй класс).

**Ползание и лазанье.**Обучение учащихся ползанию на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами с поворотом кругом.

Совершенствование навыков учащихся, сформированных в предыдущих классах: проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками из мягких модулей (полифункциональные наборы «Радуга», «Забава»), под ду​гой и т. п.

Упражнения на коврике со следочками и подобных ему ковриках (движение на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек).

В играх в сухом бассейне закрепление умений учащихсл ползать по шарикам (без погружения).

Дальнейшее обучение лазанию по лестнице-стремянк» (индивидуально, со страховкой или минимальной поддерж​кой).

**Подготовка к спортивным играм и упражнениям.**

В под​вижных играх и упражнениях формируются и закрепляются навыки бега, прыжков, ползания и лазания, бросания и ловли мяча, ориентировки в пространстве.

***Плавание.*** Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (плавание), а также обучение плаванию (при наличии бассейна) с обязательной страховкой инструктором.

***Скольжение.*** Скольжение с помощью учителя, при моторных возможностях — самостоятельно по ледяным дорожкам.

***Ходьба на лыжах.*** Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнение поворотов на месте (направо и налево) переступанием (при необходимости с поддержкой учителем).

**ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ**

**Дыхательные упражнения.**См. содержание упражнений в первом полугодии.

**Построения и перестроения.**Дальнейшее обучение учащихся построению в шеренгу по росту и перестроению в колонну, а затем из колонны по одному в колонну по двое.

**Ходьба и упражнения в равновесии.**Продолжение развития навыков обычной ходьбы, ходьбы на носках, ходьбыс заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны). Обучение учащихся ходьбе на пятках, в полуприседе. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15- 20 ***см),*** по наклонной доске (высота наклона 30 ***см,*** ширина доски 25 ***см),*** с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед (2-3 ***м),*** «змейкой» со сменой темпа, приставным шагом по шнуру, дидактической змейке, по детской сенсорной дорожке, с утяжелителями в руках (в руке).

Ходьба по дорожкам, приподнятым над полом (по игровой дорожке, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр»), по до​рожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковролина, мягких модулей с изменением темпа движения (быстро, медленно).

Ходьба по кругу.

Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов.

**Бег.** Дальнейшее обучение учащихся бегу в колонне по одному (добавляется бег парами), змейкой между предме​та и за учителем, между линиями, между мягкими модулями, на носках, в медленном и среднем темпе, по до​рожке, приподнятой над полом (см. первое полугодие).

**Прыжки**. Дальнейшее обучение учащихся прыжкам на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с про​тяжением вперед (3-4 ***м),***вперед — назад, с поворотами, с высоты 25 ***см,*** через два-три предмета высотой 5-10 ***см****,в* длину с места (50 ***см),*** в высоту (15-20 ***см)*** с места, на батутах типа «Малыш», «Теремок», «Джунгли» и на каркасном пружинном батуте «Прыжок».

Игровые упражнения на мячах-хопах (фитбол) (со страховкой).

**Катание, бросание, ловля округлых предметов.** Дальней​шее обучение учащихся прокатыванию мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу, бросание и ловля мяча (2-6 раз), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх.

Обучение учащихся отбиванию мяча от пола (2-4 раза подяд), метанию мячей малого размера в вертикальную (1,5 - 2 ***м)*** и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 ***м).*** Игра «Бросайка».

Игровые упражнения с набивными (сенсорными) мячами, игровойтрубой «Перекати поле», с шариками в сухом бассейне, с другим полифункциональным оборудованием (См. второй класс и первое полугодие третьего класса).

**Ползание и лазанье.**Дальнейшее обучение ползанию начетвереньках по прямой линии, в разных направления между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом.

Совершенствование усвоенных учащимися навыков проползания на четвереньках и на животе под дугой, рейкой воротиками из мягких модулей.

Развитие умений учащихся ползать на четвереньках на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Дальнейшее обучение выполнению упражнений на коврике со следочками и подобных ему (движение на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек).

Стимулирование желания учащихся самостоятельно играть в сухом бассейне («купание», ползание по шарикам и т. п.).

Дальнейшее обучение учащихся лазанью по гимнастиче​ской лестнице (со страховкой).

**Подготовка к спортивным играм и упражнениям.**В подвижных играх и упражнениях закрепление навыков бега,прыжков, ползания и лазания, бросания и ловли мяча, ориентировки в пространстве.

***Закаливающие процедуры****.* Вводится босохождение по соляной дорожке.

***Элементы футбола.*** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Закатывание мяча в лунку, ворота.

**Планируемые результаты** освоения обучающимися с умеренной,

тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нару-

шениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития

адаптированной основной общеобразовательной программы

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

**Требования к занятиям и умениям обучающихся 4 класса.**

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

**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 помощь 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) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

· Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

· Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

· Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

· Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

· Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.

Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной

деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание,

спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

· Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

**Оценка знаний, умений, навыков обучающихся.**

**Средства мониторинга и оценки динамики обучения для безоценочной системы.**

Средства мониторинга и оценки динамики обучения

*Текущая* аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения программы, разработанной на основе АООП образовательной организации. *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения программы и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга оценивается уровень сформированности представлений, действий/операций. Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются в форме характеристики за учебный год.

**СРЕДСТВА МОНИТОРИНГА И ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни освоения (выполнения) действий/операций | |
| * **Пассивное участие/соучастие**- действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним) |  |
| * **Активное участие**- действие выполняется ребёнком:   - со значительной помощью взрослого  - с частичной помощью взрослого  -по последовательной инструкции (изображения или вербально) | **дд**  **д**  **дн** |
| * По подражанию или по образцу * Самостоятельно с ошибками * самостоятельно | **до**  **сш**  **с** |
| Сформированность представлений | |
| * Представление отсутствует | **-** |
| * Не выявить наличие представлений | **?** |
| * Представление на уровне: * Использования по прямой подсказке * Использования с косвенной подсказкой (изображение) * Самостоятельного использования | **пп**  **п**  **+** |

**Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.**

**Характеристика и состав базовых учебных действий (2 вариант ).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование БУД** | **Характеристика и состав БУД по годам обучения** | | | |
| **1,2 год обучения** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| **Личностные учебные действия:** - подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, взаимодействию с группой обучающихся; - самостоятельность или с помощью взрослого выполнение учебных заданий; - положительное отношение к окружающей действительности. | Приветствовать одноклассников при встрече; прощаться -нахождение места хранения игрушек -нахождение индивидуального шкафа для хранения личных вещей; -нахождение своего набора индивидуальных заданий; | Приветствовать одноклассников при встрече; прощаться входить и выходить из учебного помещения со звонком; ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью; - адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); | Приветствовать одноклассников при встрече; прощаться организовывать рабочее место; - принимать цели и произвольно включаться в деятельность; - следовать предложенному плану и работать в общем темпе; - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения. | + радоваться вместе с детьми; Выполнение действие способом рука-в-руке; -подражать действиям, выполняемыми педагогом; последовательно выполнять отдельные операции действия по образцу педагога; - выполнять действия с опорой на картинный план с помощью педагога. |
| **Коммуникативные учебные действия**: - готовность к нахождению и обучению среди сверстников, к коммуникативному взаимодействию в группе обучающихся; - сигнализирование учителю об окончании задания; - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание) | Следить за объяснением учителя.  Поднимать руку при ответе. Вставать и выходить из-за парты;  умение выполнять инструкции педагога;  использование по назначению учебных материалов;  умение выполнять действия по образцу и по подражанию. | - вставать при ответе; - входить и выходить из учебного помещения со звонком. | брать ручку, карандаш при выполнении письменных работ. - вставать при ответе. - входить и выходить из учебного помещения со звонком - понимать жестовую инструкцию; - понимать инструкцию по инструкционным картам; - понимает инструкцию по пиктограммам. | - открывать учебник. - выполнять инструкции педагога: дай, встань, сядь, посмотри. - выполнять стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения). |
| **Регулятивные учебные действия:** - формирование учебного поведения выполнение задания: в течение определенного периода, от начала до конца; - переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д. - последовательное выполнение нескольких заданий; - умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; - умение выполнять действия по образцу и по подражанию. | - Рисовать, слушать, собирать мозаику и др. задания в течение 5-20 минут - выполнять задание: в течение определенного периода времени, от начала до конца. - поддержание правильной позы | -выполнять задание от начала до конца в течение заданного времени. | - выполнять задание от начала до конца в течение заданного времени. - ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога. | - выполнять задание от начала до конца в течение заданного времени; - ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога; - выстраивать алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога. |
| **Познавательные учебные действия:** - наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; - работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, эмоциональное высказывание; - пользоваться знаками, символами, пиктограммами; - пользоваться по назначению учебными предметами. | - выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому (технологическая карта), выходить из кабинета, передвигаться по школе, - подражание простым движениям и действиям с предметами | -выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому (технологическая карта), выходить из кабинета, передвигаться по школе, находить свой класс, находить столовую, медицинский кабинет, туалет. - выполнение простых речевых инструкций: «Возьми» «Дай» «Сядь» «Встань» «Покажи» «Подними» | - выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому (технологическая карта), выходить из кабинета, передвигаться по школе, находить свой класс, находить столовую, медицинский кабинет, туалет. - фиксирует взгляд на звучащей игрушке; - фиксирует взгляд на яркой игрушке; - фиксирует взгляд на движущей игрушке; - переключает взгляд с одного предмета на другой; - фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики; - фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса; - фиксирует взгляд на изображении; - фиксирует взгляд на экране монитора. | - выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому (технологическая карта), самостоятельно выходить из кабинета, передвигаться по школе, находить свой класс, находить столовую, медицинский кабинет, туалет. - выполнение действий с предметами (по подражанию, образцу, - выполнение простых заданий по наглядным алгоритмам (расписаниям) (по образцу) - выполнение задания без постоянного контроля со стороны учителя на групповом занятии |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.**Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы), спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячиразного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, кольца; технические средства реабилитации: вертикализаторы, опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

**Календарно – тематическое планирование**

**4 класс**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | Кол – во уроков | Дата | Примечания |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ №2 и правила поведения учащихся на уроке. Построение в шеренгу и колонну. | 1 | 03.09. |  |
| 2 | Ходьба с высоким подниманием бедра,с различными движением рук. | 1 | 06.09. |  |
| 3 | Различные виды ходы. Упражнения с массажными мячами. | 1 | 10.09. |  |
| 4 | Бег в колонне по одному.Правильная посадка по подражанию. | 1 | 13.09. |  |
| 5 | Бег в колонне по одному.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур | 1 | 17.09. |  |
| 6 | Перепрыгивание через линию, шнур. Упражнения с гимнастическими палками. | 1 | 24.09. |  |
| 7 | Построение в шеренгу, колонну. Выполнение команд «Становись» , «Разойдись», «Стой». | 1 | 27.09. |  |
| 8 | Выполнение строевых команд по инструкции учителя.Построение по линии и в затылок. | 1 | 01.10. |  |
| 9 | Построение и перестроение. Прыжки на одной и двух ногах на месте. | 1 | 04.10. |  |
| 10 | Прыжки на одной и двух ногах на месте. Сбивание предметов большим мячом. | 1 | 08.10. |  |
| 11 | Прыжки в длину с места, с пола на мат.Сбивание предметов большим мячом. | 1 | 11.10. |  |
| 12 | Прыжки в длину с места на мат. Упражнения на профилактику плоскостопия. | 1 | 15.10. |  |
| 13 | Быстрый и медленный бег. Упражнения на профилактику плоскостопия. | 1 | 18.10. |  |
| 14 | Быстрый и медленный бег. Упражнения без предметов на месте. | 1 | 22.10. |  |
| 15 | Перешагивание через предметы высотой 15- 20 см.Упражнения на общую моторику. | 1 | 25.10. |  |
| 16 | Бег по кругу в колонне по одному и в парах. Перешагивание через предметы. | 1 | 29.10. |  |

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Построение в шеренгу, в колонну. Общеразвивающие упражнения:без предметов на месте. | 1 | 08.11. |  |
|  | Построение в шеренгу, в колонну. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте. | 1 | 12.11. |  |
|  | Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте. Перешагивания через препятствия. | 1 | 15.11. |  |
|  | Построение и перестроение. Упражнения с гимнастическими палками. Перешагивания через препятствия. | 1 | 19.11. |  |
|  | Построение и перестроение. Упражнения с гимнастическими палками. | 1 | 22.11. |  |
|  | Построение и перестроение. Перешагивания через препятствия. Упражнения с массажными мячами. | 1 | 26.11. |  |
|  | Стойка на одной ноге на полу,другая согнута в колене со страховкой (поочередно меняя ноги).Упражнения с массажными мячами. | 1 | 29.11. |  |
|  | Ходьба и упражнения в равновесии на полу и по гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими палками. | 1 | 03.12. |  |
|  | Упражнения в равновесии. Упражнения на общую моторику. | 1 | 06.12. |  |
|  | Ходьба по г/скамейке приставными шагами со страховкой . Упражнения с гимнастическими палками. | 1 | 10.12. |  |
|  | Бег по кругу в колонне по одному и парах . Ходьба по г/скамейке приставными шагами со страховкой . | 1 | 13.12. |  |
|  | Бег по кругу в колонне по одному и парах .Перешагивания через предметы высотой 15-20 см.Упражнения с массажными мячами. | 1 | 17.12. |  |
|  | Катание больших мячей, бросание. Ходьба по г/скамейке приставными шагами со страховкой. Упражнения с массажными мячами. | 1 | 20.12. |  |
|  | Ходьба по г/скамейке приставными шагами со страховкой. Упражнения с обручами. | 1 | 24.12. |  |
|  | Пролезание на животе в модуль- тоннель. Упражнения с обручами. Упражнения с массажными мячами. | 1 | 27.12. |  |

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | Кол – во уроков | Дата | Примечания |
|  | ТБ на занятиях спорт.играм. Построение и перестроение. Катание больших мячей, бросание. | 1 | 10.01. |  |
| 2. | Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Подвижная игра «Подбеги к своему предмету» | 1 | 14.01. |  |
| 3. | Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Подвижная игра «Подбеги к своему предмету» Упражнения на профилактику плоскостопия. | 1 | 17.01. |  |
| 4. | Перекатывания малого набивного мяча. Подвижная игра «Подбеги к своему предмету» .Упражнения на профилактику плоскостопия. | 1 | 21.01. |  |
| 5. | Перекатывания малого набивного мяча. Упражнения на осанку. Игра с мячом «Попади в ворота» | 1 | 24.01. |  |
| 6. | Перекатывания и передача малого набивного мяча. Упражнения на осанку. Игра с мячом «Попади в ворота» | 1 | 28.01. |  |
| 7. | Передача малого набивного мяча. ОРУ с массажными мячами. Игра с мячом «Попади в ворота» | 1 | 31.01. |  |
| 8. | Передача большого мяча в колонне над головой. ОРУ с массажными мячами. Игра с бегом «Кто быстрее?». | 1 | 04.02. |  |
| 9. | Передача большого мяча в колонне над головой, между ног, в шеренгу. ОРУ с массажными мячами. Упражнения на осанку. Игра с бегом «Кто быстрее?». | 1 | 07.02. |  |
| 10. | Сбивание большим мячом предметов: кубики, кегли. Упражнения на профилактику плоскостопия. Игра с бегом «Кто быстрее?». | 1 | 11.02. |  |
| 11. | Сбивание большим мячом предметов: кубики, кегли. Упражнения на профилактику плоскостопия и осанку. Игра с бегом «Сбор овощей». | 1 | 14.02. |  |
| 12. | Передача предметов:флажки,мячи,палки и переноска их на расстояние 10 м.Игра с бегом «Сбор овощей». | 1 | 18.02. |  |
| 13. | Передача предметов: флажки, мячи, палки и переноска их на расстояние 10 м. Упражнения на профилактику плоскостопия и осанку. Игра с бегом «Сбор овощей». | 1 | 21.02. |  |
| 14. | Бег за предметом. Коррекционно-развивающая игра «Найди предмет» | 1 | 25.02 |  |
| 15. | Бег за предметом. Коррекционно-развивающая игра «Найди предмет» . Упражнения с массажным мячом. | 1 | 28.02. |  |
| 16. | Подбрасывание мяча вверх и ловля его в движении. Коррекционно-развивающая игра «Найди предмет». | 1 | 04.03. |  |
| 17. | Подбрасывание мяча вверх и ловля его в движении. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед. Игра с мячом «Не урони мяч». | 1 | 07.03. |  |
| 18. | Броски малого мяча правой (левой) рукой из-за головы в цель. Игра с мячом «Не урони мяч». | 1 | 11.03. |  |
| 19. | Ползание по полу, лазание по гимнастической скамейке. Подбрасывание большого мяча и его ловля. Игра с мячом «Не урони мяч». | 1 | 14.03. |  |

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | Кол – во уроков | Дата | Примечания |
| 1 | Инструктаж по ТБ №2 на стадионе и правила поведения учащихся на уроке. Бег по одному и в парах в колонне по кругу. | 1 | 25.03. |  |
| 2 | Бег по одному и в парах в колонне по кругу. Метания мяча на дальность. | 1 | 28.03. |  |
| 3 | Чередования ходьбы и бега по одному и в парах в колонне. Метания мяча на дальность. | 1 | 01.04. |  |
| 4 | Чередования ходьбы и бега по одному и в парах в колонне. Перебрасывания большого мяча в парах и в кругу. | 1 | 04.04. |  |
| 5 | Преодолевание полосы препятствий. Передача мяча в парах. | 1 | 08.04. |  |
| 6 | Преодолевание полосы препятствий. Ходьба с различным положением рук и ног по словестной инструкции учителя. Передача мяча в парах. | 1 | 11.04. |  |
| 7 | Ходьба с различным положением рук и ног по словестной инструкции учителя. Упражнения на осанку. Передача мяча в колонне. | 1 | 15.04. |  |
| 8 | Ходьба с различным положением рук и ног по словестной инструкции учителя. Упражнения на профилактику плоскостопия. Передача мяча в колонне. | 1 | 18.04. |  |
| 9 | Бег за предметом .Упражнения на осанку и на профилактику плоскостопия. Игры с мячом. | 1 | 22.04. |  |
| 10 | Бег за предметом . ОРУ с малыми мячами. Ходьба с различными положением рук и ног. | 1 | 25.04. |  |
| 11 | Ходьба с преодолевание полосы препятствий. Упражнения с малым набивным мячом. | 1 | 29.04. |  |
| 12 | Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижение вперед. Упражнения с малым набивным мячом. | 1 | 13.05. |  |
| 13 | Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижение вперед. Упражнения с малым набивным мячом. | 1 | 16.05. |  |
| 14 | Прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом вокруг себя. Передача предметов в эстафетах. | 1 | 20.05. |  |
| 15 | Лазанье по гимнастической лестницей и гимнастической скамье. Передача предметов в эстафетах. | 1 | 21.05. |  |
| 16 | Лазанье по гимнастической лестницей и гимнастической скамье. Перекатывания мяча из разных: и.п. , в парах, стойках и по кругу. | 1 | 23.05. |  |
| 17 | Лазанье по гимнастической лестницей и гимнастической скамейке :подлезания, перелезания. | 1 | 25.05. |  |
| 18 | Перекатывания мяча из разных: и.п. , в парах, стойках и по кругу. | 1 | 26.05 |  |
|  | **Итого:** | **68ч.** |  |  |

**Для реализации рабочей программы используется учебники.**

1.Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной

отсталостью под редакцией Л.Б.Баряевой ,Н.Н.Яковлевой СПб.: ЦДК

2.Побеждают дружные: командные игры для детей среднего возраста. Н. Васютин, М. Черевков. Москва, Фабрика детской книги, 1955г.

3.Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. Г. П. Болонов. Москва, ТЦ Сфера, 2003г.

4.Использование новых и традиционных активно-оздоровительных технологий для оздоровления учащихся общеобразовательных учреждений (система ПОЛИКОН). Методическое пособие. Л. А. Калинкин, И. В. Кузнецова, И. А. Алексеенко и др. Москва, ЗАО «МТО ХОЛДИНГ», 2003г.

5.Сборник программ по физической культуре для образо­вательных организаций, реализующих адаптивные образова­тельные программы для детей с ограниченными возможностя­ми здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). - СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. - 294 с.