

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»  
города Кирсанова Тамбовской области

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения учителей физической  
культуры и ОБЖ  
Протокол №1 от 29.08.2023 года

**СОГЛАСОВАНО**

Методическим советом  
Протокол №1 от 30.08.2023 года

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом по школе  
№296 от 31.08.2023 года

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Адаптивная физкультура»  
предметная область «Физическая культура»

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования  
обучающихся с умеренной тяжёлой и глубокой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными  
нарушениями развития  
для 11 класса  
на 2023 – 2024 учебный год

Учитель: Куракина Светлана Александровна

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся 10 класса составлена для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития, и является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно-правовую базу рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» для 10 класса составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом МО РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 г. №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ «СОШ №1»;
- Календарный учебный график МБОУ «СОШ №1» и др.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

## 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ, ТЯЖЁЛОЙ И ГЛУБОКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ), ТЯЖЕЛЫМИ И МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ

Для обучающихся, получающих образование по АООП (вариант2) характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорнодвигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

*Обучающиеся 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.

Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается системное недоразвитие речи, которое проявляется в своеобразном нарушении всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. Специфика речевых нарушений у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлена комплексом причин органического, функционального и социального характера. 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 к ним речи с трудом формируется соотношение слова и предмета, слова и действия. По уровню сформированности речи выделяются дети с отсутствием речи, со звукокомплексами, с высказыванием на уровне отдельных слов, с наличием фраз. При этом речь невнятная, косноязычная, малораспространенная, с аграмматизмами. Ввиду этого при обучении большей части данной категории детей используют разнообразные средства невербальной коммуникации.

Учитывая разную сложность нарушений, можно выделить три степени выраженности системного недоразвития речи (СНР) при умственной отсталости:

*СНР тяжелой степени:* полиморфное нарушение звукопроизношения; грубое недоразвитие фонематического восприятия, фонематического анализа и синтеза; ограниченный словарный запас; выраженные аграмматизмы, проявляющиеся в нарушении простых и сложных форм словоизменения и словообразования: употреблении падежных форм существительных и прилагательных; нарушении предложноподлежащих конструкций, согласовании прилагательного и существительного, глагола и существительного; несформированности словообразования; отсутствии связной речи.

*СНР средней степени:* полиморфное или мономорфное нарушение звукопроизношения; недоразвитие фонематического восприятия и фонематического анализа и синтеза; аграмматизмы, проявляющиеся в сложных формах словоизменения (предложно-подлежащих конструкциях, согласовании существительного и прилагательного в среднем роде именительного падежа, а также косвенных падежах); нарушение сложных форм словообразования; недостаточная сформированность связной речи (в пересказах пропуски и искажения, пропуски смысловых звеньев, нарушение последовательности событий); выраженная дислексия, дисграфия.

*СНР легкой степени:* нарушение звукопроизношения отсутствует или носит мономорфный характер; фонематическое восприятие и фонематический анализ, в основном, сформированы; имеются трудности определения последовательности и количества звуков на сложном речевом материале; словарный словарь ограничен; в спонтанной речи отмечаются

лишь единичные аграмматизмы, при специальном обследовании выявляются ошибки в употреблении сложных предлогов, нарушения согласования существительного и прилагательного в косвенных падежах множественного числа; нарушения сложных форм словообразования; в пересказах отмечаются лишь незначительные пропуски второстепенных смысловых звеньев, не отражены лишь некоторые смысловые отношения; нерезко выраженные дисграфии, дислексии.

*Внимание* обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. 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.

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.

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.

Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.

Обучающиеся с глубокой умственной отсталостью часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. 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.

Уровень психофизического развития детей с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе. 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.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. у обучающихся с глубокой умственной отсталостью, ТМНР возникают непреодолимые препятствия в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. 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.

### **3. ОСОБЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ, ТЯЖЕЛОЙ, ГЛУБОКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ), ТЯЖЕЛЫМИ И МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ (ТМНР)**

Особенности и своеобразие психофизического развития детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР определяют специфику их образовательных потребностей. Умственная отсталость обучающихся данной категории, как правило, в той или иной форме осложнена нарушениями опорно-двигательных функций, сенсорными, соматическими нарушениями, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы или другими нарушениями, различное сочетание которых определяет особые образовательные потребности детей. Наиболее характерные особенности обучающихся позволяют выделить, с точки зрения их потребности в специальных условиях, три условные группы, каждая из которых включает детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР.

Первая группа дети с ДЦП, интеллектуальное развитие которых может быть различно по степени умственной отсталости и колеблется (от умеренной до глубокой). Дети с умеренной формой интеллектуального недоразвития проявляют элементарные способности к развитию представлений, умений и навыков, значимых для их социальной адаптации. Так, у этой группы обучающихся проявляется интерес к общению и взаимодействию с детьми и взрослыми, что является позитивной предпосылкой для обучения детей вербальным и невербальным средствам коммуникации. Способность ребенка к выполнению некоторых двигательных действий: захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи, головы и др. создает предпосылки для обучения некоторым приемам и способам по самообслуживанию и развитию предметно-практической и трудовой деятельности.

Особенности развития другой группы обучающихся обусловлены выраженными нарушениями поведения (чаще как следствие аутистических расстройств). Они проявляются в расторможенности, «полевом», нередко агрессивном поведении, стереотипиях, трудностях коммуникации и социального взаимодействия. Аутистические проявления затрудняют установление подлинной тяжести интеллектуального недоразвития, так как контакт с окружающими отсутствует или возникает как форма физического обращения к взрослым в ситуациях, когда ребёнку требуется помощь в удовлетворении потребности. Особенности физического и эмоционально-волевого развития детей с аутистическими проявлениями затрудняют их обучение в условиях группы, поэтому на начальном этапе обучения они нуждаются в индивидуальной программе и индивидуальном сопровождении специалистов.

У третьей группы детей отсутствуют выраженные нарушения движений и моторики, они могут передвигаться самостоятельно. Моторная дефицитарность проявляется в замедленности темпа, недостаточной согласованности и координации движений. У части

детей также наблюдаются деструктивные формы поведения, стереотипии, избегание контактов с окружающими и другие черты, сходные с детьми, описанными выше. Интеллектуальное недоразвитие проявляется, преимущественно, в форме умеренной степени умственной отсталости. Большая часть детей данной группы владеет элементарной речью: могут выразить простыми словами и предложениями свои потребности, сообщить о выполненном действии, ответить на вопрос взрослого отдельными словами, словосочетаниями или фразой. Обучающиеся могут выполнять отдельные операции, входящие в состав предметных действий, но недостаточно осознанные мотивы деятельности, а также неустойчивость внимания и нарушение последовательности выполняемых операций, препятствуют выполнению действия как целого.

Под особыми образовательными потребностями детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР следует понимать комплекс специфических потребностей, возникающих вследствие выраженных нарушений интеллектуального развития, часто в сочетанных формах с другими психофизическими нарушениями. Учет таких потребностей определяет необходимость создания адекватных условий, способствующих развитию личности обучающихся для решения их насущных жизненных задач.

Особенности и своеобразие психофизического развития детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР определяют специфику их образовательных потребностей. Учет таких потребностей определяет необходимость создания адекватных условий, способствующих развитию личности обучающихся для решения их насущных жизненных задач.

Умственная отсталость обучающихся 11 класса, в той или иной форме, осложнена нарушениями сенсорными, соматическими, речевыми, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы.

При разработке рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» 10 класса учитывались особые образовательные потребности:

- *Содержание образования.* Учитывается потребность во введении специальных учебных предметов и коррекционных курсов, которых нет в содержании образования обычно развивающегося ребенка.
- *Создание специальных методов и средств обучения.* Обеспечивается потребность в построении "обходных путей", использовании специфических методов и средств обучения, в более дифференцированном, "пошаговом" обучении, чем этого требует обучение обычно развивающегося ребенка. (Например, использование печатных изображений, предметных и графических алгоритмов, электронных средств коммуникации, внешних стимулов и т. п.)
- *Особая организация обучения.* Учитывается потребность в качественной индивидуализации обучения, в особой пространственной и временной и смысловой организации образовательной среды. Например, дети с умственной отсталостью в сочетании с расстройствами аутистического спектра изначально нуждаются в индивидуальной подготовке до реализации групповых форм образования, в особом структурировании образовательного пространства и времени, дающим им возможность поэтапно («пошагово») понимать последовательность и взаимосвязь явлений, событий, окружающей среды. *Организация образовательного пространства* предполагает учет образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.
- *Определение круга лиц, участвующих в образовании и их взаимодействие.* Необходимо учитывать потребность в согласованных требованиях, предъявляемых к ребенку со стороны всех окружающих его людей; потребность в совместной работе специалистов разных профессий: специальных психологов и педагогов, социальных работников, специалистов здравоохранения, а также родителей ребенка с ТМНР в процессе его образования. Кроме того, при организации образования необходимо учитывать круг контактов особого ребенка, который может включать обслуживающий персонал организации, волонтеров,

родственников, друзей семьи и др. Для реализации особых образовательных потребностей обучающегося с умственной отсталостью, с ТМНР обязательной является специальная организация всей его жизни, обеспечивающая развитие его жизненной компетенции в условиях образовательной организации и в семье.

#### **4. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ.**

В основу разработки рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» (образовательной области) обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР), заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты АООП создаются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью к:

- структуре образовательной программы;
- условиям реализации образовательной программы;
- результатам образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

**Деятельностный** подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки АООП для обучающихся с умеренной умственной отсталостью, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР), учебного предмета «Адаптивная физкультура» реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- индивидуальное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

В основу формирования АООП образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР), учебного предмета «Адаптивная физкультура»» (образовательной области) положены **следующие принципы**:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью на всех ступенях (начальные и старшие классы);
- принцип целостности содержания образования, поскольку в основу структуры содержания образования положено не понятие предмета, а — «образовательной области».
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

Из-за системных нарушений развития обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью и с ТМНР для данной категории детей показан **индивидуальный уровень итогового результата общего образования**. Благодаря обозначенному в ФГОС варианту образования все обучающиеся, вне зависимости от тяжести состояния, включаются в образовательное пространство, где принципы организации предметно-развивающей среды, оборудование, технические средства, программы учебных предметов, коррекционных технологий, а также содержание и методы обучения и воспитания определяются индивидуальными возможностями и особыми образовательными потребностями ребенка.

Итоговые достижения обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР принципиально отличаются от требований к итоговым достижениям детей с легкой умственной отсталостью (вариант 1). Они определяются **индивидуальными** возможностями ребенка и тем, что его образование нацелено на максимальное развитие жизненной компетенции. Овладение знаниями, умениями и навыками в различных образовательных областях («академический» компонент) регламентируется рамками полезных и необходимых **инструментов** для решения задач повседневной жизни. Накопление доступных навыков коммуникации, самообслуживания, бытовой и доступной трудовой деятельности, а также перенос сформированных представлений и умений в собственную деятельность (компонент «жизненной компетенции») готовит обучающегося к использованию приобретенных в процессе образования умений для активной жизни в семье и обществе.



Итогом образования человека с умственной отсталостью, с ТМНР является нормализация его жизни. Под нормализацией понимается такой образ жизни, который является привычным и необходимым для подавляющего большинства людей: жить в семье, решать вопросы повседневной жизнедеятельности, выполнять полезную трудовую деятельность, определять содержание своих увлечений и интересов, иметь возможность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Общим результатом образования такого обучающегося может стать набор компетенций, позволяющих соразмерно психическим и физическим возможностям максимально самостоятельно решать задачи, направленные на нормализацию его жизни.

## **5. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» (11 класс) организуется в форме уроков, исходя из особенностей развития обучающихся с умственной отсталостью и на основании рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии / консилиума и индивидуальной программы реабилитации инвалида.

Урок проводится для состава всего класса или для группы обучающихся.

## **6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ АООП**

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся учебного предмета «Адаптивная физкультура» могут стать:

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: спортивные*

игры.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.

Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

## **7. ПРОГРАММА СОТРУДНИЧЕСТВА С СЕМЬЕЙ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.**

Программа сотрудничества с семьей обучающегося отражает направленность на обеспечение конструктивного взаимодействия специалистов организации и родителей (законных представителей) обучающегося в интересах особого ребенка и его семьи.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» (11 класс) включает следующие формы сотрудничества:

- еженедельные индивидуальные консультации;
- тематические консультации по разделам и темам занятий (1 раз в учебную четверть);
- открытые занятия (1 раз в четверть);
- письменные рекомендации.

Программа направлена на :

- 1) психологическую поддержку семьи, воспитывающей ребенка-инвалида;
- 2) повышение осведомленности родителей об особенностях развития и специфических образовательных потребностях ребенка;
- 3) обеспечение участия семьи в разработке и реализации содержания программы;
- 4) обеспечение единства требований к обучающемуся в семье и в организации;
- 5) организацию регулярного обмена информацией о ребенке, о ходе реализации программы курса и результатах его освоения;
- 6) организацию участия родителей во внеурочных мероприятиях.

## **8.СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.**

*Текущая* аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации.

*Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. Для организации аттестации обучающихся рекомендуется применять метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Она объединяет разных специалистов, осуществляющих процесс образования и развития ребенка. К процессу аттестации обучающегося желательно привлекать членов его семьи. Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребёнка в сфере жизненных компетенций. Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа должны быть представлены в удобной и понятной всем членам группы форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции. По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР адаптированной основной общеобразовательной программы образования осуществляется образовательной организацией. Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью должно быть достижение результатов освоения специальной индивидуальной программы развития последнего года обучения и развития жизненной компетенции обучающихся.

*Итоговая* аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года

путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов (курсов) и даже образовательных областей, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода, что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект». Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

**Текущий контроль** проводится по итогам изучения тем, разделов программы по адаптивной физической культуре, учебным четвертям. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определены в тематическом планировании программы.

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится в форме итогового контроля 1 раз в год в качестве контроля освоения учебного предмета. В отношении обучающихся, осваивающих АООП индивидуально на дому, в очно-заочной форме промежуточная аттестация по адаптивной физической культуре основывается на результатах текущего контроля успеваемости по предмету, при условии, что по адаптивной физической культуре они имеют положительные результаты текущего контроля.

## **9. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ (БУД)**

### ***Функции, состав и характеристика базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью***

Основой для разработки рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» 11 класса является Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (далее программа формирования БУД), которая конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП.

В основе формирования БУД лежит деятельностный подход к обучению, который

позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью.

Основная **цель** реализации программы формирования БУД в 11 классе состоит в формировании школьника с умственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе.

**Задачами** реализации программы в 11 классе являются

1. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, задание);
- выполнение инструкции учителя;
- использование по назначению учебных материалов;
- выполнять действия по образцу и по подражанию.

2. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

3. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритму деятельности.

#### **Мониторинг базовых учебных действий**

В процессе обучения осуществляется **мониторинг всех групп БУД**, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

*Для оценки сформированности каждого действия используется система* реально присутствующего опыта деятельности и его уровня.

- деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
- деятельность осуществляется по подражанию;
- деятельность осуществляется по образцу;
- деятельность осуществляется по последовательной инструкции;
- деятельность осуществляется с привлечением внимания ребенка взрослым к предмету деятельности;
- самостоятельная деятельность;
- умение исправить допущенные ошибки.

*Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:*

- действие (операция) сформировано - «ДА»;
- действие осуществляется при сотрудничестве взрослого - «ПОМОЩЬ»
- действие выполняется частично, даже с помощью взрослого - «ЧАСТИЧНО»
- действие (операция) пока недоступно для выполнения - «НЕТ».

Выявление уровня сформированности и доступности тех или иных видов деятельности, позволяет судить об уровне развития психических процессов, их обеспечивающих, т. е. критерии доступности и сформированности тех или иных видов деятельности позволяют оценить зону актуального развития ребенка и выбрать содержание индивидуальной программы курса.

## 10.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Примечание
1	«Физическая подготовка»	54	
2	«Коррекционные подвижные игры»	14	
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	

Программный материал рассчитан на 68 учебных часов (2 часа в неделю).

## 11. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### *Физическая подготовка*

**Дыхательные упражнения.** Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Дальнейшее обучение учащихся согласовывать дыхание и движения, выполняемые в различном темпе.

**Построения и перестроения.** Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее.

Продолжение обучения учащихся рассчитываться на «первый- второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в колонне по одному, по два, четверками, по кругу, в шеренге с различными движениями руками.

Ходьба в приседе, спиной в перед, приставными шагами вперед-назад, с закрытыми глазами.

Соревновательные упражнения в ходьбе в ходунках, в мешках, на тренажерах.

Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки.

Совместное с учащимися создание конструкций из модульного оборудования (наборы «Радуга», «Забава», «Валуны» и др.) для командных игр по рисункам образцам, по словесной инструкции. Обсуждение последовательности выполнения соревновательных действий. Варианты упражнений: ходьба к одному из модулей по типу игры «Найди свой домик ( по цвету, по форме)» по сигналу учителя; ходьба в разном темпе вдоль модулей, приставленных друг к другу в виде прямой дорожки; ходьба в разном темпе по лабиринту, составленному из разных модулей; то же

В приседе или полуприседе; ходьба по наклонной горке и др.

**Бег.** Бег на перегонки, на скорость. Бег на месте с использованием модульных наборов. (Радуга», «Забава», «Валуны» и др.): бег по двое- трое с преодолением полосы препятствий, составленной из разных модулей; бег за мячом, обручем к определенному модулю (к цели эстафеты)

Бег змейкой по нарисованной линии.

Обучение бегу, наступая в обручи, разложенные «змейкой».

**Прыжки.** Увеличение серий прыжков и количества прыжков в сериях для дальнейшего совершенствования умений учащихся выполнять различные прыжки.

Закрепление навыка прыжков: боком сжатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками», с наполнителем; на одной ноге через линию, веревку в перед и назад, вправо и в, лево на месте и с продвижением в перед.

Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.

Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Упражнения с использованием модульных наборов («Радуга», «Забава», «Валуны» и др.). Варианты упражнений: прыжки с продвижением внутрь круга и модулю 9 кольцо, полукольцу); прыжки с разбега через цилиндр, брус высотой ( 25-30см) с приземлением на мат ( со страховкой); прыжки с «валуна» на «валун», и др.

Обучение учащихся прыжкам в длину с разбега, выполняя направляюще маховое движение ведущей ногой.

Обучение учащихся сериям прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги.

Обучение учащихся прыжкам через скамью, с опорой на скамью со сменой ног.

**Бросание, ловля, метание.** Совершенствование умений учащихся бросать мяч одной (двумя) рукой и ловить мяч руками (рукой).

Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную и горизонтальную цель «ведущей» рукой.

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками(пластмассовыми), мешочками с наполнителями, балансировочными подушками.

**Ползание и лазание.** Совершенствование выполнений приемов лазание по гимнастической стенке.

***Коррекционные подвижные игры.***

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.** Спортивные соревнования по типу преодоления препятствий: «Дорога из валунов», «Туннель», «Прыжок», «Скалолаз», «Водопад», «Чаща» и др.

**Футбол** (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча

Обучение учащихся ударом по мячу подъемам «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой.

Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.

Игры в футбол учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся)

**Игра «Бросайка» (Боче).** Командные игры: команды выстраиваются в две колонны. Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в тоже место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.

**Настольный теннис.** Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: обучение подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола т.д.

## 12. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела программы и тем урока	Кол-во часов	Цель и элементы содержания	Возможные результаты освоения обучающимися учебного предмета, курса	Оборудование, дидактич. материал, ТСО и ИТ
<b>Физическая подготовка</b>					
1-2	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК	2	Беседа о технике безопасности на уроках АФК. Построение и перестроение. Упражнения для формирования правильной осанки.	Выполнение правил техники безопасности, Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.	презентация
	Дыхательные упражнения		Построение перестроение. Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег. Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	Гимнастические палки, мягкий инвентарь
3-4	Бег	2	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Упражнения на дыхание. Бег на перегонки, на скорость. Бег на месте с использованием напольных тренажеров. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу. Бег по двое-трое с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом. Расширение среды для двигательного развития учащихся	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки, мягкий инвентарь

5-6	Упражнение на формирование правильной осанки	2	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	карточки
7-8	Развитие координации движений	2	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. Увеличение серии прыжков и количества прыжков в сериях для дальнейшего совершенствования учащихся выполнять различные прыжки. Закрепление навыков: боком с жатыми между ногами мешочками с наполнителем, на одной ноге через линию, веревку в перед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением в перед. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку..	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки
9-10	Метание теннисного мяча	2	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Метание малого мяча в цель 3-4метров.Броски малого мяча в стену. Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную горизонтальную цель «ведущей» рукой Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Подражательные действия броски малого мяча в стену	Теннисные мячи, гимнастические палки



11-12	Ходьба и бег	2	Ходьба. Бег ОРУ с предметами Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук, Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу. Бег по двое-трое с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях.	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки
<b>Коррекционные подвижные игры</b>					
13-14	Игра. Футбол	2	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. <b>Футбол</b> (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча. Обучение учащихся ударом по мячу подъемам «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой. Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.	Подражательные действия по передачи, ловле мяча.	Мячи
	Игра «Бросайка»		Ходьба, бег. ОРУ в движении. Уточнение с учащимися представления о цвете, величине мячей.. Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным контролем и без него. Обработка технике броска: броски мяча с низу в верх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу	Подражательные действия по бросанию мяча, бросать их в цель	Мячи разной величины
<b>Физическая подготовка</b>					

15-16	Прыжки	2	<p>Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. Увеличение серии прыжков и количества прыжков в сериях для дальнейшего совершенствования учащихся выполнять различные прыжки. Закрепление навыков: боком с жатыми между ногами мешочками с наполнителем, на одной ноге через линию, веревку в перед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением в перед. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.</p>	<p>Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.</p>	<p>Гимнастические палки, мягкий инвентарь</p>
-------	--------	---	--	---	---

**Коррекционные подвижные игры**

17-18	Игра в «Боча»		<p>Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Игра в «БОЧА» Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в тоже место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.</p>	<p>Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу</p>	<p>Гимнастические палки, мягкий инвентарь</p>
-------	---------------	--	---	--	---

**Физическая подготовка**

19-20	Прыжки	2	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. Увеличение серии прыжков и количества прыжков в сериях для дальнейшего совершенствования учащихся выполнять различные прыжки. Закрепление навыков: боком с жатыми между ногами мешочками с наполнителем, на одной ноге через линию, веревку в перед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением в перед. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	презентация
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр- с обручами. П/И	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	карточки
21-22	Лазание по наклонной гимнастической скамейке		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу	презентация
	Лазание и перелазание	2	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке . Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями.	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	карточки

23-24	Равновесие	2	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по линии нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	Выполнение подражательных действий ходьбы по линии.	презентация
25-26	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	2	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Выполнение подражательных действий лазание по наклонной скамейке.	карточки
	Лазание и перелазание		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке . Упражнения на формирование умения лезть по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениям.	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	Гимнастические палки, мягкий инвентарь
27-28	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	2	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с обручами. П/И	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	презентация
29-30	Упражнение на формирование правильной осанки	2	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	
	Равновесие		Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по линии нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	Выполнение подражательных действий ходьбы по линии.	презентация

31-32	Лазание и перелазание	2	Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке . Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	карточки
	Профилактика плоскостопия		Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Упражнения на полу	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	презентация

**Физическая подготовка**

33-34	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	2	Ходьба. Бег ОРУ с предметам. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упражнения с мячами. П/И	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	карточки
	Комплексное развитие физических качеств		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки, мягкий инвентарь
35-36	Развитие координации движений	2	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Гимнастические палки, мягкий инвентарь

**Коррекционные подвижные игры**

37-38	Игра в «Бочке»	2	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Игра в «БОЧЕ» Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в то же место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	презентация
	Игра в футбол		Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча. Обучение учащихся ударом по мячу подъемам «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой. Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	карточки

#### **Физическая подготовка**

39-40	Лазание и перелазание	2	Ходьба. Бег с предметами. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке . Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями.	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	презентация
	Упражнение на формирование правильной осанки		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	карточки

#### **Коррекционные подвижные игры**

41-42	Учить элементы футбола	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами <b>Футбол</b> (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча. Обучение учащихся ударом по мячу подъемам «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой. Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.	Подражательные действия по бросанию мяча, бросать их в цель	Мячи
-------	------------------------	---	---	---	------

43-44	Игра в «Боча»	1	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Игра в «БОЧЕ» Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в то же место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.	Подражательные действия по бросанию мяча, бросать их в цель	Мячи разной величины
<b>Физическая подготовка</b>					
45-46	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	2	Ходьба. Бег с предметами Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками.	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	презентация
	Упражнение на формирование правильной осанки		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	карточки
47-48	Лазание и перелезание	2	Ходьба. Бег. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке . Упражнения на формирование умения лезть по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	Гимнастические палки, мягкий инвентарь
	Лазание и перелезание. Дыхательные упражнения.		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Перелезание через препятствие высотой до 70см. пролезание через обруч стоявший вертикально. Перешагивание через гимнастическую палку.	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	презентация

49-50	Комплексное развитие физических качеств	2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	карточки
	Развитие координации движений		Ходьба. Бег с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег	Гимнастические палки

### **Коррекционные подвижные игры**

51	Учить элементы футбола	1	Ходьба. Бег ОРУ с предметами <b>Футбол</b> (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча. Обучение учащихся ударом по мячу подъемам «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой. Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Мячи
52	Игра в «Бочке»	1	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. ОРУ. Игра в «БОЧЕ» Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в то же место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки, мягкий инвентарь

### **Физическая подготовка**

53-54	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Упражнения на дыхание. ОРУ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Флажки
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения		Ходьба. Бег с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с обручами.	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки



55-56	Прыжки	2	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину прыжок с гимнастической скамейки). Обучение учащихся сериям прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги. Обучение учащихся прыжкам через скамью, с опорой на скамью со сменой ног. Упражнения в сочетании прыжков с другими видами движений.	Выполнение подражательных действий прыжки с места в высоту.	Гимнастические палки, мягкий инвентарь
57-58	Упражнение на формирование правильной осанки		Ходьба. Бег с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	Коврики, кегли, камешки
	Развитие координации движений		Ходьба. Бег с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки
59-60	Метание теннисного мяча	2	Ходьба. Бег с предметами. Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную горизонтальную цель «ведущей» рукой.	Подражательные действия броски малого мяча в стену.	Теннисные мячи
61-62	Ходьба и бег	2	Ходьба. Бег с предметами. Бег змейкой по нарисованной линии. Обучение бегу наступая в обручи, разложенные «змейкой» Обучение учащихся непрерывному бегу, бегу на перегонки, бегу по пересеченной местности.	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки, мягкий инвентарь
			Обучение учащихся бегу со стартом из различных исходных положений. Обычный бег «Пойдем на прогулку» Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30м. «Воробы и вороны»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки, мягкий инвентарь

63-64	Прыжки	2	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину прыжок с гимнастической скамейки). Обучение учащихся сериям прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги. Обучение учащихся прыжкам через скамью, с опорой на скамью со сменой ног. Упражнения в сочетании прыжков с другими видами движений.	Выполнение подражательных действий прыжки с места в высоту.	Гимнастические палки, мягкий инвентарь
-------	--------	---	---	---	--

### **Физическая подготовка**

65-66	Развитие координации движений	2	Ходьба. Бег с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки, мягкий инвентарь
	Ходьба и бег		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Бег змейкой по нарисованной линии. Обучение бегу наступая в обручи, разложенные «змейкой» Обучение учащихся непрерывному бегу, бегу на перегонки, бегу по пересеченной местности. Обучение учащихся бегу со стартом из различных исходных положений. Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки

### **Коррекционные подвижные игры**

67-68	Обучение настольному теннису		Разновидности ходьбы. Обычный бег. Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: обучение подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола т.д	Выполнение подражательных действий прыжки с места в высоту.	Гимнастические скамейки
	Настольный теннис		Разновидности ходьбы. Обычный бег. Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: обучение подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола т.д.	Подражательные действия по передачи, ловле мяча.	Мячи

	<b>За год 68 занятий</b>				
--	------------------------------	--	--	--	--

### 13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Учебник:** Матвеев А.П., Физическая культура. Учебник, АО «Издательство «Просвещение», 2023, <https://catalog.prosv.ru/item/39132>

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, пионербольные, баскетбольные мячи, бадминтон, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, кольца; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания.

*Цифровые образовательные ресурсы:*

- [educont.ru](http://educont.ru) цифровой образовательный контент
- <https://uchi.ru> Платформа «Учи.ру»
- <http://all.edu.ru> - Все образование Интернета
- <http://Iobraz.ru> - Образование.

### 14 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баряева Л.Б., Бойков Д.И., Липакова В.И. и др. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: СПб: ЦДК проф.Л.Б. Баряевой.- 2016г.
2. Баряева Л.Б., Гаврилушкина О.П. Игры-занятия с природным и рукотворным материалом: Методическое пособие. - СПб.: НОУ «СВЕМА», 2015. - 103с. [Сер. «Игры для детей с проблемами в развитии»]
3. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт.-сост. С.А. Цабыбин.-Волгоград: Учитель. 2010.
4. Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, под редакцией Л.Б. Баряевой. СПб: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2013. - 191с.
5. Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, под редакцией Л.Б. Баряевой. СПб: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2013. - 191с.
6. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, коллектив авторов: Л.Б. Баряева, и.м. Бгажнокова, Д.И. Бойков, Е.Т. Логинова.2017г.
7. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. Пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова.-М.: ТЦ Сфера, 2015.
8. Шипицина Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. - 2-е изд., переработано и дополн. - СПб.: Речь, 2015. - 477с.

### 15 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ.

Класс	Дата	Количество не проведённых уроков	Причина	Согласование с курирующим завучем