

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского
автономного округа - Югры «Нижевартовская школа для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья №2»

«Рассмотрено» на заседании ПС

Протокол от « 30 » 08 2024 № 1

«Согласовано»

Заместитель директора по УР



«Утверждаю»

Директор КОУ «НВШООВЗ №2»

А.А. Кирбенёва

Приказ от « 02 » 09 2024 г. № 286/1

Приложение к АООП Вариант 2



Рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»
5 «В», «Г», «Д» класс
2024 - 2025 уч.год

Учитель первой категории
Нажмутдинова Эльвира Рафаэловна

Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Приказа министерства образования и науки от 19.12.2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (ТМНР) 1-12 классов, утвержденная приказом от 27.03.2023 № 61/1 «Об утверждении адаптированных основных общеобразовательных программ, реализуемых в КОУ «НВШООВЗ №2» (с изменениями от 02.09.2024 г. Приказ № 286/1);
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра и умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития 5-12 классов, утвержденная приказом от 27.03.2023 № 61/1 «Об утверждении адаптированных основных общеобразовательных программ, реализуемых в КОУ «НВШООВЗ №2» (с изменениями от 02.09.2024 г. Приказ № 286/1)

Цель и задачи рабочей программы по адаптивной физкультуре

Цель рабочей программы по адаптивной физкультуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

Задачи реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- развитие зрительной и слуховой памяти;

- развитие зрительного и слухового внимания;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура», с (I^а) I по IV класс составляет 336 часов за 5 учебных лет (включая I^а класс при варианте обучения с I^а по IV класс) и 272 часа за 4 учебных года (при варианте обучения с I по IV класс):

Особенности психического и физического развития обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР

Для организации занятий по адаптивной физической культуре возможно условное деление обучающихся на 4 группы (без ориентации на реальный возраст обучающихся и год обучения): по степени обучаемости, по характеру овладения функциями контроля над собственным телом, по уровню освоения двигательных умений, проявлению интереса к разным видам активной деятельности и реакциям на физические нагрузки, текущему состоянию и заболеваниям конкретного обучающегося, группе здоровья:

1 группа: прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при совместных действиях обеих рук, ног и т.д. Отмечаются недостатки произвольных движений.

Ограничены знания о себе, семье, ближайшем окружении. Способны самостоятельно устанавливать взаимоотношения с взрослыми и детьми на вербальном уровне. Могут длительное время поддерживать контакт с взрослыми, проявляя интерес к взаимодействию. У некоторых обучающихся возникают трудности при налаживании контакта, у других проявляется в ходе общения недостаточно адекватное реагирование, несоблюдение дистанции, некритичность. Проявляется потребность в одобрении со стороны окружающих. Проявляют интерес к предлагаемой деятельности, но он носит неустойчивый характер. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. Способны действовать по образцу, пошаговой инструкции. Возможны простейшие самостоятельные действия. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует. Волевые усилия недостаточно сформированы. Эмоционально реагируют на оценку их деятельности. Восприятие знакомых и незнакомых людей менее дифференцировано. Способны к восприятию знакомых предметов, объектов. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого.

Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Понимание обращенной речи ограничено понятиями ближайшего окружения. Преобладание пассивного словаря. Активный словарь беден. Трудности в построении фразы.

2 группа: недостаточная четкость основных движений. Неловкая походка. Слабая регуляция мышечных усилий. Трудности зрительно-двигательной координации. Трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений более выражены. Нуждаются в постоянной стимуляции и совместных действиях с взрослым.

Низкий уровень ориентировки в окружающем, даже при сопровождающей помощи взрослого. Первичный контакт бывает затруднен из-за ограниченного понимания обращенной речи. Требуется мимическое и жестовое подкрепление. Установление контакта возможно, но ненадолго. Для его поддержания требуется положительная стимуляция (доброжелательная улыбка, знаки одобрения, поглаживание и т.п.). Некоторые обучающиеся привлекают внимание к своим нуждам (еда, туалет, боль и др.). Имитируют действия других в ходе взаимодействия.

Интерес вызывает не сама деятельность, а отдельные признаки предметов (звучание, цвет). Интерес нестойкий. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. В процессе работы предлагаемая программа действий не удерживается. Способны к подражанию и совместным действиям с взрослым. Наступает быстрое пресыщение деятельностью. Волевых усилий не проявляют. Эмоциональное реагирование в процессе работы не всегда адекватно. Восприятие знакомых незнакомых людей менее дифференцировано. Требуется организация самого процесса восприятия окружающего и его сопровождение со стороны взрослых. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого. Не соотносят запоминаемый материал с предлагаемыми опорами. Помощь взрослого малоэффективна. Предлагаемые задания могут выполняться только при активном взаимодействии с взрослым. Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Большие трудности в понимании обращенной речи. Крайне ограничен как активный, так и пассивный словарный запас. Предпочтение отдается невербальным средствам коммуникации.

3 группа: походка неустойчива, движения хаотичны, плохо координированы, слабо регулируются мышечные усилия. Грубые нарушения зрительно-моторной координации. Невозможность выполнения многих двигательных упражнений даже по подражанию взрослому. Грубое недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений носят выраженный стойкий характер. При обслуживании себя полная зависимость от других. Затруднен самоконтроль физиологических потребностей. Не ориентируются в окружающем. Помощь взрослого неэффективна. Контакт крайне затруднен из-за непонимания обращенной речи. Необходимо многократное жестовое и мимическое повторение. Самостоятельно контакт не иницируют. Иногда проявляют негативизм. Характерно пассивное подчинение. Интерес к действиям взрослого активно не проявляется. Пассивны к принятию задания, предлагаемого взрослым. Простейшие действия при совместной пошаговой помощи взрослого выполняются лишь частично. Не удерживают внимания при выполнении действий. Не сформированы регуляторные механизмы. Организующая, направляющая, разъясняющая помощь не эффективна. Необходимо совместное с взрослым поэтапное выполнение задания. Безразличны к оценке результатов работы.

Не понимают простейшие ситуации. С большим трудом формируется опыт. Понимание причинно-следственных зависимостей, проблемных ситуаций недоступны. Доступно пониманию небольшое количество слов бытового характера. Необходимо побуждение мимикой, жестами, многократный показ и совместные действия.

4 группа: обучающиеся с выраженными интеллектуальными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями двигательных и/или сенсорных функций. Планируемые результаты и содержание программы по адаптивной физической культуре для обучающихся этой группы разрабатываются строго индивидуально с учетом особенностей имеющихся нарушений, показаний и противопоказаний к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности. Занятия по адаптивной физической культуре с данной категорией обучающихся рекомендуется проводить индивидуально.

Планируемые результаты освоения программы

В рабочей программе даны конкретные формулировки планируемых результатов, которые могут быть не достигнуты в течение одного или нескольких уроков. Но педагог создает условия, дает обучающимся возможности для выполнения определенных действий, осуществляя деятельностный подход. Для 3-й группы обучающихся личностные и предметные планируемые результаты не являются приоритетными. Основное внимание уделяется формированию базовых учебных действий.

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физкультуре относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- 8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 9) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП II варианта). Предметные планируемые результаты в примерной «рабочей» программе по адаптивной физической культуре рассматриваются как возможные, поскольку индивидуальные планируемые результаты отбираются в СИПР конкретного обучающегося с учётом уровня его актуального развития, а не с учётом его возраста, класса (ступени) или года обучения.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с умеренной умственной отсталостью с (I¹) I по XII класс, на момент завершения XII класса:

- 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;
- представление об основных упражнениях 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.;
- выполнение строевых команд;
- 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;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- 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;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;
- умение ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой;
- осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.)

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Познавательные учебные действия:

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

1.1. Содержание программы

Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы
(I) I - XII класс		
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. Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки.
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	<p><i>Дыхательные упражнения:</i> произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <p>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.</p> <p>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».</p> <p>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.</p> <p><i>Осанка.</i></p> <p>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.</p>
		<p><i>Ходьба.</i></p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение</p>

		<p>«лежа»).</p> <p>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).</p> <p>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.</p>
		<p><i>Бег.</i></p> <p>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).</p> <p>Бег на выносливость (3 минуты).</p>
	Прыжки.	<p>Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).</p> <p>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.</p>
	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	<p>Ползание на животе, на четвереньках.</p> <p>Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево), по канату.</p> <p>Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.</p>
	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	<p>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.</p>
Коррекционные подвижные игры	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	<p><i>Баскетбол.</i> 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.</p>

		<p><i>Волейбол.</i> Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Футбол.</i> 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.</p> <p><i>Бадминтон.</i> Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.</p>
	Подвижные игры.	<p>Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание 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».</p>
Лыжная подготовка		<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).</p>

1.2. Тематическое планирование

Примерный тематический план для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР (АООП вариант 2), (I¹) I - IV класс

Раздел	Классы					Всего
	I (доп)	I	II	III	IV	
Диагностика.	4	4	4	4	4	20
Физическая подготовка.	28	28	26	26	26	134
Лыжная подготовка.	4	4	4	4	6	22
Коррекционные подвижные игры.	12	12	8	8	6	46
Итого:	66	66	68	68	68	222

Примерный тематический план для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР (АООП вариант 2), V - XII класс

Раздел	Классы								Всего
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Диагностика.	4	4	4	4	4	4	4	4	32
Физическая подготовка.	12	12	12	12	12	12	12	12	96
Лыжная подготовка.	10	10	10	10	10	10	10	10	80
Коррекционные подвижные игры.	8	8	8	8	8	8	8	8	64
Итого:	68	68	68	68	68	68	68	68	272

1.3. Оценка достижения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Для оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР используются следующие параметры оценивания и условные обозначения (по Елисейевой Е.Н., Рудаковой Е.А., Царёву А.М.).

Уровни самостоятельности выполнения действий обучающимися с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР (средства оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР)

№ п/п	Условное обозначение	Качественная характеристика степени самостоятельности обучающегося при выполнении действия, вида и объёма предоставляемой помощи
1.	ФЗ	«выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука-в-руке»).
2.	ФЧ	«выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь, при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука-в-руке», придерживает за запястья, предплечья, локти и др.).
3.	П	«выполняет действие по подражанию» (педагог показывает

		образец выполнения действия) .
4.	И	«выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую).
5.	А	«выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную - предметную или графическую-последовательность действий).
6.	О	«выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия).
7.	С	«выполняет действие без опоры на внешние средства».

1.4. Материально – техническое обеспечение реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

«Адаптивная физкультура» (вариант 2) включает:

I. Спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);
4. Теннисные мягкие мячи для метания;
5. Скакалки;
6. Мешочки с песком;
7. Кегли, кубики пластмассовые;
8. Сенсорные тропинки;
9. Индивидуальные коврики;
10. Лыжи, ботинки, палки;
11. Секундомер;
12. Рулетка измерительная;
13. Мишень для метания в цель;
14. Волейбольная сетка;
15. Металлические дуги;
17. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
18. Набивные мячи;
19. Мячи волейбольные;
20. Мячи баскетбольные;
21. Мячи футбольные;
22. Мячи пляжные;
23. Сетка для переноски и хранения мячей.

II. Учебно–практическое оборудование:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением;
2. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5. Тренажёры:
- беговая дорожка;
6. Трёхколёсные и двухколёсные велосипеды;
7. Гимнастические маты;

III. Оборудование для плавания:

1. Планки и доски из пенопласта;
2. Мячики;
3. Игрушки для катания;
4. Игрушки для ныряния;
5. Надувные круги;
6. Нарукавники;
7. Термометр комнатный;

IV. Оборудование для туризма:

1. Рюкзаки
2. Спальные мешки
3. Палатки
4. Туристические коврики
5. Верёвки
6. Карабины

V. Технические средства обучения:

1. Обучающие видео по темам.
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, зарядки;
3. Презентации (для изучения программного материала).

Календарно - тематическое планирование 5 класс В2.

28.	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				По плану	По факту
1 четверть					
1	1	Закаливание организма: способы и средства.	1	02.09	
2	2	Дыхательные упражнения. Подвижные игры и игровые упражнения.	1	03.09	
3	3	Дыхательные упражнения. Подвижные игры и игровые упражнения.	1	06.09	
4	4	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	09.09	
5	5	Повороты направо, налево с указанием учителя. Подвижные игры и игровые упражнения	1	10.09	
6	6	Повороты направо, налево с указанием учителя. Подвижные игры и игровые упражнения.	1	13.09	
7	7	Дыхательные упражнения. Подвижные игры и игровые упражнения	1	16.09	
8	8	Основные положения и движения. Подвижные игры и игровые упражнения	1	17.09	
9	9	Равнение по носкам в шеренге. Подвижные игры и игровые упражнения.	1	20.09	
10	10	Основные положения и движения. Подвижные игры и игровые упражнения.	1	23.09	
11	11	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Подвижные игры и игровые упражнения.	1	24.09	
12	12	Ходьба, начиная с левой ноги. Подвижные игры и игровые упражнения.	1	27.09	
13	13	Дыхательные упражнения. Повороты направо, налево с указанием учителя.	1	01.10	
14	14	Основные положения и движения. Ходьба на носках.	1	04.10	
15	15	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	07.10	
16	16	Дыхательные упражнения. Бег парами на перегонки.	1	08.10 11.10	
17	17	Основные положения и движения.	1	14.10	
18	18	Прыжки, наступая через г/скамейку.		15.10	
19	19	Подвижные игры и игровые	2	18.10	

20	20	упражнения			
21	21	Упражнения для формирования правильной осанки. Двигательные умения и навыки во время игровых упражнений.	3	21.10 22.10 25.10	
		Всего за 1 четверть:	21 часов		
2 четверть					
22	1	Полоса препятствий с бегом, ходьбой, прыжками.	1	05.11	
23	2	Дыхательные упражнения. Бег парами на перегонки.	1	08.11	
24	3	Упражнения на осанку. Прыжки в длину с шага.	1	11.11	
25	4	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Подвижные игры и игровые упражнения.	1	12.11	
26	5	Упражнения на осанку. Прыжки на одной ноге с продвижением.	1	15.11	
27	6	Ритмические упражнения. Прыжки в длину с шага.	1	18.11	
28	7	Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры и игровые упражнения	1	19.11	
29	8	Основные положения и движения. Прыжки в длину с шага.	1	22.11	
30	9	Упражнения на осанку. Метание мяча из – за головы с места на дальность.	1	25.11	
31	10	Равнение по носкам в шеренге. Лазание по наклонной г/скамейке на четвереньках, с переходом на г/стену.	1	26.11	
32	11	Дыхательные упражнения. Прыжки на одной ноге с продвижением.	1	29.11	
33	12	Упражнения на осанку. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	02.12	
34	13	Размыкание на вытянутые руки по команде учителя. Поворот кругом переступанием на г/скамейке	1	03.12	
35	14	Ритмические упражнения. Метание мяча из-за головы с места на дальность.	1	06.12	
36	15	Бег, в медленном темпе соблюдая строй. Поворот кругом переступанием на г/скамейке	1	09.12	
37	16	Метание мяча из-за головы с места на дальность.		10.12	
38	17	Подвижные игры и игровые упражнения		13.12	
39 40	18 19	Повторение способов лазания по г/скамейке.		16.12 17.12	

41	20			20.12	
42	21	Развитие координационных способностей с помощью игровых упражнений.		23.12	
43	22			24.12	
44	23			27.12	
		Всего за 2 четверть:	23 часов		
		Итого за 1 полугодие:	44 часов		
3 четверть					
45	1	Прыжки в глубину с высоты 50см Подвижные игры и игровые упражнения.	1		
46	2	Повороты направо, налево с указанием учителя.	1		
47	3	Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки учителя.	1		
48	4	Повторение способов лазания по г/скамейке. Подвижные игры и игровые упражнения.	1		
49	5	Упражнения на осанку. Прыжки в глубину с высоты 50см.	1		
50	6	Ритмические упражнения. Метание мяча из-за головы с места на дальность.	1		
51	7	Ходьба, разным темпам. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы.	1		
52	8	Упражнения для формирования правильной осанки. Эстафеты с переноской различных предметов.	1		
53	9	Ходьба по г/скамейке с предметом. Прыжки, наступая через г/скамейку.	1		
54	10	Подлезание под препятствие высотой 40-50см.	1		
55	11	Расхождение вдвоем при встрече в начерченном на полу коридоре 20-30см.	1		
56	12	Бег, в медленном темпе соблюдая строй. Подвижные игры.	1		
57	13	Перелезание через препятствие. Подвижные игры.	1		
58	14	Перелезание через препятствие эстафеты.	1		
59	15	Основные положения и движения. Бег парами на перегонки.	1		
60	16	Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки в длину с шага.	1		
61	17	Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки вверх и вперед.	1		
62	18	Коррекционно – развивающие упражнения. Игровые упражнения.	1		
63	19	Перелезание через препятствие.	1		

		Подвижные игры.			
64	20	Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки на одной ноге с продвижением.	1		
65	21	Переноска одновременно нескольких предметов. Подвижные игры.	1		
66	22	Переноска одновременно нескольких предметов , игровые упражнения.			
67	23	Броски большого мяча друг другу в парах. Игровые упражнения.	1		
68	24	Строевые упражнения на месте. Прыжки, наступая, через г/скамейку.	1		
69	25	Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола.	1		
70	26	Удары мяча об пол двумя руками. Подвижные игры и игровые упражнения.	1		
71	27	Ходьба с носка. Прыжки боком через г/ скамейку с опорой.	1		
72	28	Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Подвижные игры и игровые упражнения.	1		
73	29	Броски мяча в парах. Удары мяча об пол двумя руками.	1		
74	30	Прыжки в глубину с поворотом.			
75	31	Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола Броски мяча в парах	1		
		Всего за 3 четверть:	31 часов		
76	1	Удары мяча об пол двумя руками. Подвижные игры и игровые упражнения.	1		
77	2	Ритмические упражнения. Прыжки в высоту с шага.	1		
78	3	Выполнение строевых команд. Метание мяча из – за головы с места на дальность.	1		
79	4	Броски мяча в парах. Подвижные игры и игровые упражнения.	1		
80	5	Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки в высоту с шага.	1		
81	6	Ходьба и бег. Броски мяча в парах.	1		
82	7	Прыжки в длину с шага, игровые упражнения.	1		

83	8	Метание мяча, игры с мячами	1		
84	9	Подвижные игры с мячами и прыжками.	1		
85	10	Ритмические упражнения.	1		
86	11	Игры в беге, ходьбе, прыжках.	1		
87	12	Полоса препятствий с элементами игровых упражнений.	1		
88	13	Игровые упражнения с мячами в прыжке, ходьбе.	1		
89	14	Игровые упражнения с мячами в прыжке, ходьбе.	1		
90	15	Подвижные игры и игровые упражнения.	1		
91	16	Ходьба, бег парами, игровые упражнения.	1		
92	17	Прыжки с места, игры с мячом.	1		
93	18	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
94	19	Ритмические упражнения.	1		
95	20	Метание на дальность предметы.	1		
96	21	Игры с метанием на дальность.	1		
97	22	Подвижные игры и игровые упражнения.	1		
98	23	Подвижные игры и игровые упражнения.	1		
99	24	Ритмические упражнения.	1		
100	25	Игровые упражнения в парах	1		
101	26	Игровые упражнения в парах	1		
102	27	Ритмические упражнения.	1		
		Всего за 4 четверть:			
		Итого за 2 полугодие			
		Итого за год:			

