



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Чернореченская средняя общеобразовательная школа №1"**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
протокол № 1  
от 20.08.2024



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

И.Е. Лейниш

Приказ № 225 от 20.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Адаптивная физическая культура**

**(Вариант 1)**

**6 класс**

Разработчик:  
Юдина Елена Ивановна,  
учитель домашнего обучения

**п. Новочернореченский  
2024**

## **I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» предназначена для учащихся 6 класса с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Данная программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», зарегистрированного в Минюсте РФ 03.02.2015 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 6 класса разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура».

При разработке рабочей программы были использованы **программно-методические материалы:**

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.
- Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г

- Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.

**Цель программы:** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, оптимизации физического состояния и развития ребенка.

### **Задачи адаптивной физкультуры:**

*1. Образовательные:* Обучение и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании; умения играть в подвижные и спортивные игры, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

*2. Развивающие:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), физических способностей, основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

*3. Коррекционно-компенсаторные:* коррекция вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса

*4. Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности организма, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

*5. Воспитательные:* воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Работа с данной группой детей выстраивается на **принципах** индивидуально-дифференцированного подхода, с учётом характера заболеваний.

Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков, с применением такой **формы** работы, как фронтальная, индивидуальная, работа парами. Ведущей формой работы с обучающимися на уроках является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. Для обучения характерны значительно сниженный темп обучения, простота содержания знаний, максимально возможная самостоятельность и активность ученика в процессе обучения, многократная повторяемость материала при небольшом увеличении объема и его усложнении.

При проведении уроков по предмету «Адаптивная физкультура» предполагается использование следующих **методов**: словесный (рассказ, объяснение, беседа, распоряжения, команды), наглядный (применение пособий таблиц, рисунков, технических средств), практический (выполнение упражнений и заданий).

В соответствии с требованиями ФГОС результативность обучения каждого обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Система оценки результатов отражает 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 оценивании достижений диагностики уровня усвоения знаний и умений учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития обучающегося. При выполнении всех заданий и упражнений по предмету «Адаптивная физкультура» ученикам оказывается помощь педагогом: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции. При оценке результативности достижений учитывается степень самостоятельности обучающегося.

В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у обучающегося нарушений, оценивается его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

В ходе реализации рабочей программы ведется **мониторинг** предметных результатов обучения по предмету «Адаптивная физкультура», который проводится в 3 этапа:

- 1 этап – сентябрь (стартовая диагностика)
- 2 этап – январь (текущая диагностика)
- 3 этап - май (промежуточная диагностика)

Цель мониторинга - оценка уровня сформированности действий и определение достижения планируемых результатов по предмету «Адаптивная физкультура».

Результат оцениваются по следующим критериям:

- 5 баллов - выполняет действие самостоятельно,
- 4 балла - выполняет действие по инструкции (вербальной или неверб.),
- 3 балла - выполняет действие по образцу,
- 2 балла - выполняет действие с частичной физической помощью,
- 1 балл - выполняет действие со значительной физической помощью,
- 0 баллов - действие не выполняет.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков.

Оценка достижений, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по

содержанию знания и умения выполняют коррекционно-развивающую функцию.

В ходе реализации программы «Адаптивная физкультура» в 6 классе отслеживается **мониторинг всех групп БУД**.

Оценка сформированности БУД производится 3 раза в год:

1-й этап – стартовая диагностика (сентябрь).

2-й этап – промежуточная диагностика (декабрь).

3-й этап – итоговая диагностика (май).

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

На каждом этапе диагностики по итогам (если оценка сформированности каждого учебного действия не соответствует 5 бальной оценки), планируется индивидуальная работа с учащимися.

Базовые учебные действия отслеживаются в результате наблюдений, опроса, практических действий в игровых ситуациях.

## ***II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.***

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физкультура является формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и формирование базовых учебных действий.

Содержание предмета отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Туризм».

Освоение раздела «Физической подготовки» предусмотрено во всех четвертях и предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во всех четвертях и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Так же игры с элементами спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) осваиваются в течение двух уроков. Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Продолжительность каждого из этапов индивидуально корректируется. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Воспитывающее содержание урока направлено на побуждение обучающихся, задуматься о ценностях, нравственных вопросах, жизненных проблемах.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров осознанного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, анализа жизненных историй, поступков и ситуаций организуется путём проведения единых тематических уроков.

На уроках, где рассматриваются вопросы профориентационного характера, ведется работа по формированию ценностного отношения к труду, пониманию его роли в жизни человека и в обществе, по развитию интереса к учебно-познавательной деятельности, основанной на сильной практической включенности в различные ее виды, в том числе социальную, трудовую, игровую.

При переходе на обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий в рабочую программу предмета «Адаптивная физкультура» вносится корректировка с учетом технических средств обучения (персональный компьютер ученика, выход в интернет, электронная почта, мессенджер – Сферум) для определения способов офлайн и онлайн взаимодействия.

Разрабатываются задания, вопросы, упражнения, обеспечивающие осознанное восприятие учебного материала. Составляются файлы-задания, разрабатывается дидактический материал. Для осуществления контроля качества полученных знаний разрабатывается контрольно-измерительный материал: онлайн-тесты, опросники, задания для самостоятельного выполнения в дистанционном режиме.

Продолжительность урока в 6 классе составляет 40 минут. С целью профилактики утомления в учебном процессе необходимо чередовать различные виды учебной деятельности от 5 до 7 видов. Продолжительность одного вида учебной деятельности составляет 7 – 10 минут.

В повседневной и текущей оценочной деятельности соотносятся результаты, продемонстрированные учеником с критериями оценивания: 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.



### ***III. Описание места учебного предмета в учебном плане.***

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана для 6 класса. На предмет «Адаптивная физкультура» в 6 классе отведено 2 часа в неделю.

Количество часов в год составляет 68 часов и регламентируется расписанием, годовым календарным графиком МБОУ «Чернореченская СОШ №1».

### ***IV. Примерные планируемые результаты освоения программы.***

#### **Ожидаемые личностные результаты:**

#### **• социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности:**

- с помощью взрослого соблюдает правила поведения в урочной деятельности;

- вербально (невербально) взаимодействует со взрослыми и сверстниками;

- с помощью взрослого вербально (невербально) вступает в общение со знакомыми взрослыми и детьми;

- понимает настроение близких взрослых и сверстников;

- выполняет правила поведения на основе усвоенных норм и правил (реагирует на «нельзя», «можно», «хорошо», «плохо» и пр.);

#### **• формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей:**

- произносит свое имя, имена своих товарищей; имена и отчества педагогов и родителей;

- выделяет предметы по обобщающим признакам.

#### **• формирование уважительного отношения к окружающим:**

- выполняет (или реагирует) инструкции близкого взрослого;

- вербально (невербально) приветствует учителя, взрослого;

- выполняет (или реагирует) инструкции учителя, взрослого;

#### **• овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире:**

- выполняет простые инструкции взрослого при совместной продуктивной деятельности (использует карточки);

- проявляет отзывчивость, доброжелательность;

- вербально (невербально) взаимодействует со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

#### **• освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения:**

- выполняет правила поведения в разных социальных ситуациях: с учителем и учащимися в школе;

- вербально (невербально) выражает просьбу, отказ, неудовольствие, задает вопрос (использует карточки);

- выполняет задания учителя (использует карточки);

- проявляет активность на уроках;

- соблюдает правила поведения на уроках и переменах;

- проявляет интерес к учению;

- адекватно реагирует на похвалу и замечания;

- **развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах:**

- ведет себя в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;

- не проявляет агрессии при замечании взрослого или сверстника;

- реагирует на «хорошо/плохо», «можно/нельзя» при помощи взрослого и самостоятельно (использует карточки);

- **формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств:**

- с помощью взрослого участвует в различных видах творческой деятельности;

- при посещении общественных мест ведет себя в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;

- **развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей:**

- вербально (невербально) вступает в общение: спокойно разговаривает, может вежливо попросить, предложить товарищу свою помощь (учебные принадлежности, инвентарь и т. д.);

- не проявляет агрессии при замечаниях взрослого или сверстника;

- вербально (невербально) проявляет элементарные чувства (радость, печаль, гнев и пр.);

- **развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций:**

- проявляет интерес к общению (вербально/невербально);

- ведет себя в детском коллективе в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;

- вербально (невербально) выражает элементарные чувства: жалость, радость, сострадание;

- играет увлеченно, сосредоточенно;

- подражает речевой и поведенческой деятельности взрослого;

- выражает свое отношение к происходящему мимикой, жестами, речью;

• **формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям:**

- в повседневной жизни выполняет самостоятельно элементарные правила личной гигиены (ходит самостоятельно в туалет, моет руки, умывается после урока);

- следит за осанкой на уроке;

- выполняет инструкции, поручения взрослого, в том числе в совместной деятельности;

- самостоятельно выполняет посильные трудовые поручения;

- бережно относится к учебным принадлежностям, к личным вещам, понимает их назначение.

## **Возможные предметные результаты**

### ***Физическая подготовка***

Ходить держа руки на поясе, на голове, медленно бегать. Ходить с заданием. Бегать в различном темпе, прыгать. Выполнять движения туловищем.

Стоять, передвигаться на коленях. Выполнять движения руками и головой.

Ходить по гимнастической скамейке, ползать. Выполнять прыжки с продвижением вперед. приседать, перелазить. Бегать преодолевая препятствия.

### **Коррекционные подвижные игры**

Соблюдать правила игры.

Бросать и ловить мяч.

Пинать мяч.

## **Программа формирования базовых учебных действий**

Особенности психофизического развития детей определяются нарушениями в освоении ими **базовых учебных действий (БУД)**. Программа формирования базовых учебных действий направлена на развитие способности овладеть содержанием ФАООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и включает следующие **задачи**:

1.Подготовку ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию.

2.Формирование учебного поведения:

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

### 3.Формирование умения выполнять задание:

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

### 4.Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (упражнения, действия) к другому в соответствии заданием на занятии.

Решение поставленных задач происходит как на занятиях по учебным предметам, так и на специально организованных коррекционных занятиях в рамках учебного плана.

#### *Ожидаемые личностные результаты:*

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- осознание себя как одноклассника, друга;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- готовность к безопасному поведению в обществе.

#### *Ожидаемые коммуникативные результаты:*

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.

#### *Ожидаемые регулятивные результаты:*

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве спортзала (учебного помещения);
- пользоваться спортивным инвентарем;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (стоять в строю, передвигаться строем, играть в игры);
- работать с учебным инвентарем;
- следовать предложенному плану, работать в общем темпе.

#### *Ожидаемые познавательные результаты:*

- сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, терминами, предметами- заместителями;
- наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).
- уметь соблюдать правила техники безопасности.

## Содержание учебного предмета

### *Коррекционные подвижные игры.*

Броски и ловля волейбольного мяча. Соблюдение действий в игре – эстафете «Полоса препятствий». Броски мяча в кольцо двумя руками. Ведение мяча по прямой. Соблюдение действий в игре «Полоса препятствий». Игра «Болото». Броски и ловля волейбольного мяча. Соблюдение правил игры «Болото». Упражнения для развития мышц ног. Броски и ловля волейбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места. Прием мяча стоя в воротах.

### *Физическая подготовка.*

Вводное занятие. Бег в медленном темпе. Бег с преодолением препятствий. Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро. Бег в быстром темпе. Ходьба с изменением темпа и направления. Прыжки в длину с места. Ходьба в полуприседе, приседе. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением. Наклоны и повороты туловища. Движения стопами, приседания. Ходьба с различным положением рук. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в высоту. Ползание на животе, на четвереньках. Сбивание предметов мячом. Прыжок в глубину. Бросание мяча на дальность. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. Наклоны, повороты туловища. Перелезание через препятствия. Ходьба по гимнастической скамейке.

### *Тематический план 6 класс*

Раздел программы	Количество часов в год
Физическая подготовка	42
Коррекционные подвижные игры	24
Всего:	68

**Календарно- тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»**  
**6 класс**  
**1 четверть ( 17 часов)**  
**(2 часа в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Вводное занятие.	Продолжение знакомства с правилами поведения на уроке. Оценка уровня физического развития учащихся.	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Упражнения на знание правил поведения на уроке Выполнение упражнений для оценки уровня физического развития учащихся: бег, прыжки.	1
2,3	Бег с преодолением препятствий.	Продолжение знакомства с техникой бега в медленном темпе и техникой преодоления препятствий.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег в медленном темпе Бег с преодолением препятствий. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2
4,5	Бег в быстром темпе.	Продолжение знакомства с разновидностями ходьбы и бегом в быстром темпе.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.	2

			Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро. Бег в быстром темпе. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
6	Ходьба с изменением темпа и направления.	Обучение разновидностям ходьбы.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Ходьба с изменением темпа и направления. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
7.8	Бросание мяча на дальность.	Обучение бросанию мяча в даль одной, двумя руками.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бросание мяча на дальность. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2
9	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением.	Обучение разновидностям ходьбы, прыжкам на месте и с продвижением.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Ходьба в полуприседе, приседе. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением. Выполнение упражнений на	1

			дыхание и расслабление.	
10,11	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз.	Обучение лазанию по гимнастической стенке.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление	2
12,13	Броски и ловля волейбольного мяча.	Обучение броскам и ловле волейбольного мяча парами.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Броски и ловля волейбольного мяча. Выполнение упражнений на расслабление.	2
14,15	Игра «Собери пирамидку».	Обучение соблюдению последовательности выполнения действий в игре.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Выполнять действия при сборе пирамидки. Выполнение упражнений на расслабление.	2
16,17	Игра –эстафета: «Полоса препятствий».	Обучение соблюдению последовательности выполнения действий по преодолению препятствий в игре.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами. Выполнение действия в игре – эстафете «Полоса препятствий». Выполнение упражнений на расслабление.	2



**Календарно- тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»  
6 класс  
2 четверть ( 15 часов)  
(2 часа в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часов
1	Наклоны и повороты туловища, приседания.	Совершенствование умения выполнять движения туловищем, приседаниям.	<p>общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на гибкость.</p> <p>Наклоны и повороты туловища.</p> <p>Движения стопами, приседания.</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>	1
2	Прыжки в длину с места.	Совершенствование умения выполнять ходьбу с заданием, прыжки в длину.	<p>общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с обручами.</p> <p>Ходьба с различным положением рук.</p> <p>Прыжки в длину с</p>	1

			места. Выполнение упражнений на расслабление.	
3,4	Ходьба по гимнастической скамейке.	Совершенствование умения выполнять ходьбу по гимнастической скамейке.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.	2
5	Прыжки в высоту с шага	Совершенствование умения выполнять прыжки в высоту с шага.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Прыжки в высоту с шага. Выполнение упражнений на расслабление	1
6,7	Ползание на животе на четвереньках.	Совершенствование умения выполнять ползание на животе , четвереньках.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Ползание на животе,	2

			на четвереньках. Выполнение упражнений на расслабление.	
8	Сбивание предметов мячом.	Совершенствование умения выполнять сбивание предметов мячом.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Сбивание предметов мячом. Выполнение упражнений на расслабление.	1
9	Прыжок в длину.	Совершенствование умения выполнять прыжок в длину.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Прыжок в глубину. Выполнение упражнений на расслабление.	1
10	Бросание мяча на дальность.	Совершенствование умения выполнять бросать мяч в даль.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Бросание мяча на дальность.	1

			Выполнение упражнений на расслабление.	
11,12	Ведение мяча по прямой.	Совершенствование умения выполнять ведение по прямой.	<p>общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с мячами.</p> <p>Броски мяча двумя руками.</p> <p>Ведение мяча по прямой. Выполнение упражнений на расслабление.</p>	2
13	Игра: «Полоса препятствий».	Совершенствование умения выполнения последовательности действий по преодолению препятствий в игре.	<p>общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Соблюдение действий в игре «Полоса препятствий».</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>	1
14	Игра «Болото».	Совершенствование умения играть в игру: «Болото», сохранять равновесие.	<p>общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте</p>	1

			на равновесие. Игра: «Болото». Выполнение упражнений на расслабление.	
15	Броски и ловля мяча.	Совершенствование умения бросать и ловить волейбольные мячи.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Броски и ловля волейбольного мяча. Выполнение упражнений на расслабление.	

***Календарно- тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»  
6 класс  
3 четверть ( 19 часов)  
(2 часа в неделю)***

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часов
1,2	Ведение мяча по прямой.	Совершенствование умения выполнять ведение по прямой.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Броски мяча двумя руками. Ведение мяча по прямой.	2

			Выполнение упражнений на расслабление.	
3,4	Перелезание через препятствия.	Закрепление умения выполнять повороты туловища, перелезть через препятствия.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Наклоны, повороты туловища. Перелезание через препятствия. Выполнение упражнений на расслабление.	2
5,6	Прыжки в высоту.	Закрепление умения выполнять прыжки в высоту с опорой руками и без.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в высоту. Выполнение упражнений на расслабление.	2
7,8	Соблюдение правил игры «Болото».	Закрепление умения соблюдать правила игры, выполнять упражнения на укрепление мышц ног.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра: «Болото». Упражнения для развития мышц ног. Выполнение упражнений на расслабление.	2
9,10	Броски и ловля мяча.	Закрепление умения выполнять броски и ловлю мяча.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с	2

			мячами. Броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на расслабление.	
11,12	Выполнение удара в ворота с места. Прием мяча стоя в воротах.	Закрепление умения выполнять ударов мячом в ворота с места, ловить и отбивать мяч.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Выполнение удара в ворота с места. Прием мяча стоя в воротах. Выполнение упражнений на расслабление.	2
13,14	Бросание мяча на дальность.	Совершенствование умения выполнять бросать мяч в даль.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Бросание мяча на дальность. Выполнение упражнений на расслабление.	2
15	Прыжок в длину.	Совершенствование умения выполнять прыжок в длину.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Прыжок в глубину. Выполнение упражнений на расслабление.	1
16,17	Игра: «Полоса препятствий».	Совершенствование умения выполнения последовательности действий по преодолению препятствий в игре.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие	1

			упражнения на месте без предметов. Соблюдение действий в игре «Полоса препятствий». Выполнение упражнений на расслабление.	
18,19	Соблюдение правил игры «Болото».	Закрепление умения соблюдать правила игры, выполнять упражнения на укрепление мышц ног.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра: «Болото». Упражнения для развития мышц ног. Выполнение упражнений на расслабление.	2

**Календарно- тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»  
6 класс  
4 четверть (17 часов)  
(2 часа в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часов
1,2	Броски и ловля мяча.	Отработка умения бросать и ловить мяч.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами на развитие точности. Броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на расслабление.	2
3	Броски мяча двумя руками.	Отработка умения бросать мяч двумя руками	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения	1



			на месте с мячами на развитие ловкости. Броски мяча в кольцо двумя руками. Отбивание мяча от пола. Прием мяча стоя в воротах. Выполнение упражнений на расслабление.	
4	Игра- эстафета: «Строим дом».	Отработка умения соблюдать правила игры в игре-эстафете.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Соблюдение правил игры- эстафеты «Строим дом». Выполнение упражнений на расслабление.	1
5,6	Преодоление препятствий при беге.	Отработка умения преодолевать препятствия при беге.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Преодоление препятствий при беге. Ходьба в приседе. Выполнение упражнений на расслабление.	2
7,8	Бег с изменением направления.	Отработка умения выполнять бег с изменением направления.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Ходьба в медленном и быстром темпе. Бег с изменением направления. Выполнение упражнений на расслабление.	2
9	Бег в быстром темпе.	Отработка умения выполнять бег в быстром темпе.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Бег в быстром темпе. Выполнение упражнений на расслабление.	1
10,11	Бросание мяча в даль.	Отработка умения бросать мяч в даль.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Бег в	2

			быстром темпе. Бросание мяча в даль. Выполнение упражнений на расслабление.	
12,13	Прыжки в длину с разбега.	Отработка умения выполнять прыжки в длину с разбега.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро. Прыжки в длину с разбега. Выполнение упражнений на расслабление.	2
14,15	Прыжки в длину с места	Отработка умения выполнять прыжки в длину с места.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро. Прыжки в длину с места. Выполнение упражнений на расслабление.	2
16	Бег в умеренном темпе.	Отработка умения выполнять бег сохраняя темп.	общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Бег в умеренном темпе. Выполнение упражнений на расслабление.	1
17	Итоговое занятие.	Оценка уровня физического развития учащихся.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Бег. прыжки. метание. Диагностика уровня физического развития учащихся. Выполнение упражнений на расслабление.	1

## **Учебно-методическое обеспечение**

### **1. Учебная литература**

Учебник: Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Просвещение 2013г.

### **2. Научно - методическая литература**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.
2. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г
3. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.
4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно- оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности
5. Коррекционное обучение как основа личностного развития аномальных дошкольников. / Под ред. Л.П. Носковой – М.: Педагогика, 2007
6. Психологические вопросы коррекционной работы в коррекционной школе. / Под редакцией Ж.И. Шиф - М.: Педагогика, 2011.
7. Коррекционно – развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – М.: Изд-во МГПИ им. В.И. Ленина, 2003.
8. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников [Текст] / Н.Ф. Дик. – М.: Феникс, 2008. – 311 с.
9. Дмитриев А.А. Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида / А.А. Дмитриев, С.И. Веневцев // Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. - Красноярск: РИО КГПУ, 1999. - С. 30 - 44.
10. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
11. Здоровье и образование [Электронный ресурс]: [www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru)

**Спецификация**  
мониторинговой работы для учащихся 6 класса с умеренной умственной отсталостью  
по предмету «Адаптивная физкультура»

Назначение КИМ	Цель - оценка результативности обучения, уровня усвоения упражнений, движений и определение достижения планируемых результатов по предмету «Адаптивная физкультура», а также сформированности некоторых базовых учебных действий – адекватного восприятия учебной темы, умения контролировать свои действия, правильно выполнять упражнения.															
Подходы к отбору содержания, разработке структуры КИМ	<p>Содержание и тип заданий отобраны в соответствии с содержанием программного материала с учётом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей учащихся, требовании к результатам освоения программного материала.</p> <p><b>Возможные предметные результаты</b></p> <p>1. <i>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:</i></p> <p>1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);</p> <p>1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;</p> <p>1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;</p> <p>1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал .</p> <p>2. <i>Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: бег, прыжки, ходьба, игры.</i></p> <p>2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба, подвижные игры, физическая подготовка;</p> <p>2.2 умение играть в подвижные игры.</p> <p>3. <i>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:</i></p> <p>3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.</p> <p>Выполнение учащимися упражнений, заданий позволяет оценить уровень их подготовки, достигнутого к концу учебного года, которое обеспечивает возможность дальнейшего успешного продолжения обучения.</p>															
Структура КИМ	Работа составлена в двух вариантах. Варианты одинаковые по структуре, но отличаются сложностью, способами и методами выполнения заданий в зависимости от степени нарушений развития учащихся. Задания итоговой работы за год составлены на материале следующих разделов содержания: «Физическая подготовка», Тестовая работа включает 5 заданий на практические действия.															
<p>Распределение заданий КИМ по содержанию, видам упражнений.</p> <p>Распределение заданий по уровням сложности</p>	<p>В таблице представлено распределение заданий по блокам содержания предмета «Адаптивная физкультура».</p> <table border="1" data-bbox="618 1318 1899 1541"> <thead> <tr> <th data-bbox="618 1318 748 1390">№п/п</th> <th data-bbox="748 1318 1106 1390">Раздел содержания раздела</th> <th data-bbox="1106 1318 1675 1390">Задание</th> <th data-bbox="1675 1318 1899 1390">Количество заданий</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="618 1390 748 1469">3.</td> <td data-bbox="748 1390 1106 1469">«Физическая подготовка»</td> <td data-bbox="1106 1390 1675 1469">Умение бежать по дистанции 20м.(быстрота)</td> <td data-bbox="1675 1390 1899 1469">1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="618 1469 748 1541">4.</td> <td data-bbox="748 1469 1106 1541">«Физическая подготовка»</td> <td data-bbox="1106 1469 1675 1541">Умение выполнять прыжок вперед на двух ногах (прыгучесть,</td> <td data-bbox="1675 1469 1899 1541">1</td> </tr> </tbody> </table>				№п/п	Раздел содержания раздела	Задание	Количество заданий	3.	«Физическая подготовка»	Умение бежать по дистанции 20м.(быстрота)	1	4.	«Физическая подготовка»	Умение выполнять прыжок вперед на двух ногах (прыгучесть,	1
№п/п	Раздел содержания раздела	Задание	Количество заданий													
3.	«Физическая подготовка»	Умение бежать по дистанции 20м.(быстрота)	1													
4.	«Физическая подготовка»	Умение выполнять прыжок вперед на двух ногах (прыгучесть,	1													

		ловкость)	
5.	«Физическая подготовка»	Умение выполнять поднимание туловища (сила)	1

Выполнения варианта КИМ

Выполнения упражнений индивидуально, в зависимости от возможностей и способностей

План варианта КИМ

### 1. Инструкция для обучающихся

- Проверим, как ты усвоил учебный материал по предмету «Адаптивная физкультура». Тебе надо выполнить пять заданий. Если будет трудно, то будешь выполнять с помощью. Слушай внимательно задания и выполняй их.

### 2.Содержание итоговой работы

#### Задание 1. Умение бежать по дистанции.

Инструкция. По сигналу учителя в быстром темпе пробежать 20м дистанции.



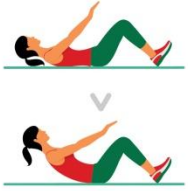
#### Задание 2. Умение выполнять прыжок вперед на двух ногах

Инструкция. Подойти встать перед линией и по сигналу выполнить прыжок вперед с двух ног.



#### Задание 3. Умение выполнять поднимание туловища вперед лежа на спине

Инструкция. Учащийся ложится на спину на гимнастический мат, учитель держит ноги обучающегося. По сигналу обучающийся выполняет поднимание туловища вытянув руки вперед.

	
Дополнительные материалы и оборудование	Для выполнения заданий необходимы мячи, беговая дорожка, ровное место для прыжков в длину, гимнастические маты
Условия проведения (требования к специалистам)	Упражнения выполняются индивидуально. На выполнение упражнений не отводится определенного времени, т.к. возможности и способности учащегося субъективны и индивидуальны. При выполнении упражнений выбирается та форма инструкции, которую ребенок воспринимает лучше всего (словесная, жестовая, показ).
Рекомендации по подготовке к выполнению упражнений.	<p>Работа состоит из 3 заданий, которые выполняются без учета времени.</p> <p>Необходимо:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнить разминку и подготовить организм ребенка к выполнению упражнений.</li> <li>2. Перед началом выполнения упражнений необходимо рассказать о цели заданий, акцентируя внимание на особенности выполнения каждого задания.</li> <li>3. Начинать выполнять задания по команде. Если учащемуся не удастся выполнить некоторые задания, необходимо оказать ему помощь.</li> <li>4. Оценить выполнение упражнений в бальной системе.</li> <li>5. Провести анализ усвоения учебного материала по предмету «Адаптивная физкультура».</li> </ol> <p>По итогам работы составляется характеристика обучающегося, которая входит в структуру СИПР, определяются направления работы, содержание обучения и объем программного материала, который ребенок сможет освоить в течение учебного года.</p>

Оценка качества усвоения обучающимися с умеренной умственной отсталостью, программы по предмету «Адаптивная физкультура» осуществляется на основе анализа результатов учебных умений учащихся по баллам.

Результаты анализа:

0 баллов — не проявляет данное умение;

1 балл — демонстрирует умение с помощью учителя;

2 балла — допускает ошибки при демонстрации умений;

3 балла — демонстрирует умение самостоятельно.

Подсчёт процента усвоения учебного материала ведётся по формуле:

$\frac{\text{Сумма баллов по предмету}}{\text{Максимальное количество баллов}} * 100\%$

Максимальное количество баллов

Данные заносятся в Таблицу

№учащихся	Задание 1.	Задание 2.	Задание 3.	Баллы	% усвоения

**Время выполнения варианта КИМ** индивидуально, в зависимости от возможностей и способностей учащегося.