

КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

**«РАДУЖНИНСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**
для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
11б класс
на 2023/2024 учебный год

Составитель: Брехер Т.Ю.,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

Пояснительная записка.

Нормативно-правовые документы

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями);
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- письмом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2016 г. № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Законом ХМАО – Югры «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» от 1 июля 2013 г. № 68-оз;
- приказом от 20.08.2019 г. № 264 «Об утверждении АОП» (с изменениями от 31.03.2023 № 113);

Цели и задачи обучения

Цель предмета: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи: формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки;

формировать туристические навыки, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

- укреплять здоровье и закаливать организм, формировать правильную осанку;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т. д.);

- корректировать нарушения физического развития и психомоторики;
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне;
- формировать познавательные интересы, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитать достаточно устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки культурного поведения;
- содействовать военно-патриотической подготовке.

-использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с обучающимися;

Основные направления коррекционной работы:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие основных мыслительных операций;
- развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- обогащение словаря;
- коррекция индивидуальных пробелов.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных оздоровительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: Основы знаний(теория).

1. Физическая подготовка.
2. Плавание.
3. Лыжная подготовка.
4. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.

5. Велосипедная подготовка.

6. Туризм.

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей; вводной, подготовительной, основной и заключительной. На уроке применяются специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников: анализ выполнения своих движений и товарищей, выполнение упражнений по словесной инструкции, усвоение названий движений и исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, различение движений по темпу, объёму, усилию, ритму

Практическое содержание программы включает в себя комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, укрепление мышц плечевого пояса, мышц опорно-двигательного аппарата, на развитие правильного дыхания, на развитие внимания, упражнения на координацию движений, лечение и профилактику ожирения.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения. На уроках применяются следующие методы: метод имитации, методы стимулирования интереса к учёбе, методы поощрения и порицания, методы контроля и самоконтроля, методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана КОУ «Радужнинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» реализуемый в условиях введения ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) V-IX классах по плану на дому (2 вариант) (недельный) на 2023-2024 учебный год и входит в предметную область «Физическая культура». Объём учебной нагрузки в 11б классе определен требованиями ФГОС и составляет на 3 часа в неделю, общее количество за год 34 недели 102 часов.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Планируемые результаты освоения

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

Основной ожидаемый результат освоения АРП: по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его ограниченном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступной социальной роли (обучающегося, сына, пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствами других людей;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Ожидаемые предметные результаты

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
 - Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств).
 - Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
 - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
 - Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
 - Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.
 - Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
 - Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Предметные результаты освоения АООП планируются с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания предметных областей и конкретных учебных предметов и заносятся в СИПР.

Содержание учебного курса

Основы знаний Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с

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

Велосипедная подготовка.

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, раму, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление двухколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на велосипеде по прямой и с поворотом. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

Лыжная подготовка.

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).

Физическая подготовка.

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

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

стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. *Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия. *Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Плавание

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

Туризм

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Тематическое планирование

Раздел учебного предмета	Количество часов	Формы и виды учебной деятельности	Текущий и промежуточный контроль. Формы контроля
Основы знаний	В процессе урока	Формы организации деятельности на уроке : - фронтальная; - групповая; - в парах; - индивидуальная. Формы учебной деятельности: - игра-путешествие; - беседа; - рассказ; - ролевая игра; - работа с книгой; - работа с раздаточным дидактическим инструментарием; - экскурсия и др формы, используемые при обучении. Виды деятельности: - игровая; - познавательная; - спортивно-оздоровительная; по подражанию, по инструкции: двигательные, аудиально-визуальные (слушание, показ), ритмические; - игры-имитации, жестово-образные игры;	<i>Текущая</i> аттестация обучающихся включает в себя полугодное оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Форме наблюдения, мониторинга. <i>Промежуточная</i> (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года.
Раздел 1. Физическая подготовка	42		
Раздел 2. Плавание	6		
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры	31		
Раздел 4. Лыжная подготовка.	12		
Раздел 5. Велосипедная подготовка	5		
Раздел 6. Туризм	6		
Всего	102		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Требования к материально-техническим условиям

Материально-техническая база реализации АООП ОО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций.

Временной режим соответствует постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Технические средства обучения

- Компьютер
- ЭОР (разработки мультимедийных презентаций, виртуальных экскурсий, учебных фильмов)
- Спортивное оборудование: Мостик гимнастический
 1. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера
 2. Стенка гимнастическая шведская
 3. Скамейка гимнастическая
 4. Стенка гимнастическая для лазания
 5. Тренажер мини-степпер
 6. Велотренажер
 7. Стойка для прыжков в высоту
 8. Тренажер беговая дорожка
- Спортивный инвентарь:
 1. Мат гимнастический Гантели
 2. Канат
 3. Коврик массажный со селечками
 4. Мяч баскетбольный
 5. Мяч волейбольный

6. Мяч футбольный
7. Массажеры для стоп
8. Обручи
9. Сетка волейбольная
10. Секундомер

Дидактический материал:

- Комплекты заданий на развитие психических процессов.
- Комплект «Загадки – отгадки»

Оценочные материалы

Система оценки достижения возможных результатов освоения адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями в развитии обеспечивает связь между требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и образовательным процессом.

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

Промежуточная (годовая) 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 общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) 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 не успешности 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

- итоговый контроль представляет систему оценивания достижений образовательных результатов обучающегося, осуществляющегося в виде мониторинга по окончании 1 и 2 полугодий и отражается в СИПР

Условные обозначения

Уровни освоения (выполнения) действий / операций		
1. Пассивное участие / соучастие:		
	- действие выполняется взрослым (ребенок позволяет что-либо сделать с ним)	-
2. Активное участие. Действие выполняется ребенком:		
	- со значительной помощью взрослого	дд
	- с частичной помощью взрослого	д
	- по последовательной инструкции (изображения или вербально)	ди
	- по подражанию или образцу	до
	- самостоятельно с ошибками	сш
	- самостоятельно	с
Сформированность представлений		
1. Представления отсутствуют		-
1. Не выявить наличие представлений		?
2. Представления на уровне:		
	- использования по прямой подсказке	пп
	- использования с косвенной подсказкой (изображение)	п
	- самостоятельного использования	+

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Физическая подготовка 12 ч.					
1	01.09		Техника безопасности на уроках физкультуры. Строевые упражнения.	1	
2	04.09		Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро. Порядок и чистота зала, снарядов.	1	
3	06.09		Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	
4	08.09		Преодоление препятствий при ходьбе. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1	
5	11.09		Бег с изменением темпа и направления движения.	1	
6	13.09		Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1	
7	15.09		Перепрыгивание с одной ноги на другую с продвижением влево.	1	
8	18.09		Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.	1	
9	20.09		Прыжки в длину с места	1	
10	22.09		Бросание мяча на дальность.	1	
11	25.09		Метание в цель (на дальность).	1	
12	27.09		Перенос груза.	1	
Плавание 6 ч.					
13	29.09		Соблюдение правил поведения в бассейне. Упражнения на дыхание.	1	
14	02.10		Ходьба и бег в воде.	1	
15	04.10		Погружение в воду по шею, с головой.	1	
16	06.10		Выполнение выдоха под водой.	1	
17	09.10		Чередование поворота головы с дыханием.	1	
18	11.10		Скольжение поверхности воды на животе, спине.	1	
Коррекционные подвижные игры 12 ч					
19	13.10		Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	
20	16.10		Ловля баскетбольного мяча.	1	
21	18.10		Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1	
22	20.10		Передача и ловля баскетбольного мяча	1	
23	23.10		Броски мяча в кольцо двумя руками	1	
24	25.10		Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1	

25	27.10		Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий.	1	
26	08.11		Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Подача волейбольного мяча сверху.	1	
27	10.11		Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	1	
28	13.11		Игра в паре без сетки.	1	
29	15.11		Игра в паре через сетку.	1	
30	17.11		Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
Велосипедная подготовка 5 ч					
31	20.11		Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда.	1	
32	22.11		Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед.	1	
33	24.11		Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1	
34	27.11		Торможение ручным (ножным) тормозом	1	
35	29.11		Посадка на двухколесный велосипед.	1	
Физическая подготовка 13 ч					
36	01.12		Лазание по наклонной гимнастической скамейке через препятствия вниз.	1	
37	04.12		Вис на рейке.	1	
38	06.12		Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	1	
39	08.12		Ползание на животе, на четвереньках через препятствия.	1	
40	11.12		Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1	
41	13.12		Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).	1	
42	15.12		Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.	1	
43	18.12		Вис на гимна/стенке со страховкой учителем.	1	
44	20.12		Ходьба по гимнастической скамейке: ровной поверхности.	1	
45	22.12		Ходьба по гимнастической скамейке: наклонной поверхности.	1	
46	25.12		Ходьба по гимнастической скамейке: с препятствиями.	1	
47	27.12		Бег с высоким подниманием бедра.	1	
48	29.12		Игры на внимание и равновесие.	1	
Коррекционные подвижные игры 7 ч					
49	10.01		Техника безопасности на уроках физкультуры Соблюдение правил игры «Пятнашки».	1	
50	12.01		Соблюдение правил игры «Бросай-ка».	1	
51	15.01		Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	1	
52	17.01		Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1	
53	19.01		Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1	

54	22.01		Полоса препятствий.	1	
55	24.01		Игра-эстафета «Собери пирамидку».	1	
Лыжная подготовка 12 ч					
56	26.01		Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1	
57	29.01		Транспортировка лыжного инвентаря.	1	
58	31.01		Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	
59	02.02		Лыжная прогулка, игры на свежем воздухе.	1	
60	05.02		Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1	
61	07.02		Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	1	
62	09.02		Передвижение ступающим шагом без палок.	1	
63	12.02		Ступающий и скользящий шаг.	1	
64	14.02		Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Подвижные игры на внимание и ловкость.	1	
65	16.02		Подвижная игра «Стрельба в цель» .	1	
66	19.02		Подвижные игры на санках, со снежками	1	
67	21.02		Катание на санках друг друга.	1	
Физическая подготовка 5 ч					
68	26.02		Бросание мяча на дальность.	1	
69	28.02		Бег с изменением темпа и направления движения.	1	
70	01.03		Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	
71	04.03		Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1	
72	06.03		Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	
Туризм 6 ч					
73	11.03		Соблюдение правил поведения в походе и в лесу.	1	
74	13.03		Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.	1	
75	15.03		Подготовка места для установки палатки.	1	
76	18.03		Раскладывание палатки.	1	
77	20.03		Вставление плоских (круглых) кольшков при закреплении палатки на земле.	1	
78	22.03		Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки.	1	
Физическая подготовка 12 ч					
79	01.04		Правила техники безопасности на уроках подвижные игры. Развитие координации.	1	
80	03.04		Ходьба и бег по широкой доске гимнастической скамейки.	1	
81	05.04		Броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой.	1	
82	08.04		Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м.	1	

83	10.04		Прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте.	1	
84	12.04		Ходьба с чередованием бега.	1	
85	15.04		Бег с изменением темпа.	1	
86	17.04		Бег с изменением темпа и направления движения.	1	
87	19.04		Прыжки с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	
88	22.04		Прыжки в длину.	1	
89	24.04		Коррекционные игры с элементами бега.	1	
90	26.04		Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	
Коррекционные подвижные игры 12 ч					
91	27.04		Правила техники безопасности на уроках подвижные игры. Правила игры «Бадминтон».	1	
92	03.05		Удар по волану.	1	
93	06.05		Подача волана.	1	
94	08.05		Отбивание мяча ногой, стоя в воротах.	1	
95	13.05		Отбивание мяча руками, стоя в воротах.	1	
96	15.05		Выполнение передачи мяча партнеру.	1	
97	17.05		Подача волейбольного мяча.	1	
98	20.05		Игра в паре через сетку.	1	
99	22.05		Эстафеты с мячом.	1	
100	24.05		Подвижная игра "Пятнашки".	1	
101	27.05		Соблюдение правил игры «Вызов номера».	1	
102	28.05		Соблюдение правил игры «Охотники и утки».	1	

Список литературы

Основная:

- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / А.К. Аксёнова, Т.Н Бугаева, И.А. Буравлёва и др.; под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2013. – 239 с.

Дополнительная:

- Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2015. - 140 с.
- Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, Инфра-М, 2016. - 336 с.
- Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2017. - 424 с.
- Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 568 с.
- Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с.
- Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2015. - 304 с.
- Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 2017. - 400 с
- Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
- Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос, 2017. - 28 с.
- Приходько О.Г., Левченко И.Ю. Организация в школе системы профессионального ориентирования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата— М.: МГГЭУ, 2018. — 44 с.

Мониторинг по предмету

Адаптивная физкультура	1 полугод.	2 полугод.
<p>Велосипедная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уход за велосипедом, • -Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда, • Соблюдение последовательности действий при посадке, • Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей, • Торможение ручным (ножным) тормозом. 		
<p>Физическая подготовка:</p> <p><i>Строевые упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, • Размыкание на вытянутые руки в стороны, • Повороты на месте направо, налево. <p><i>Ходьба и бег</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в колонне по одному, • Ходьба с высоким подниманием колен, • Бег в колонне, • Бег с изменением темпа и направления движения <p><i>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) 2. Круговые движения кистью 3. Повороты туловища вправо (влево) 4. Наклоны туловища в сочетании с поворотами 5. Приседание <p><i>Прыжки</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте (с продвижением вперед), • Прыжки в длину с места , • Прыжки в высоту. 		

<p><i>Ползание, подлезание, лазание, перелезание</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на животе, на четвереньках (препятствие), • Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), • Перелезание через препятствия. <p><i>Броски, ловля, метание</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками, • Броски мяча на дальность, • Метание в цель. 		
<p>Плавание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне, • Упражнения на дыхание. 		
<p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Узнавание (различение) лыжного инвентаря, • Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам, • Выполнение ступающего шага, шаговые движения на месте. 		
<p>Туризм:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдение правил поведения в походе, • -Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря, • -Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. 		
<p>Коррекционные подвижные игры (элементы спортивных игр):</p> <p><i>Баскетбол</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), • Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). • Броски мяча в кольцо двумя руками <p><i>Волейбол</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Подача волейбольного мяча сверху (снизу), • Прием волейбольного мяча сверху (снизу), <p><i>Футбол</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Приём мяча, стоя в воротах ловля мяча руками, 		

<ul style="list-style-type: none">• Приём мяча отбивание мяча ногой. <i>Подвижные игры</i> <ul style="list-style-type: none">• Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете,• Соблюдение правил игры.		
--	--	--