

Министерство образования и науки Республики Коми
государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа № 45» г. Ухты

Рекомендована
методическим объединением
учителей классов для детей
с глубокой умственной отсталостью
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

Утверждено
приказом ГОУ РК «С(К)Ш № 45» г.Ухты
№ 01-04/61 от 30.08.2023г.

Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
9 год обучения
для обучающихся с глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Срок реализации программы – 1 год

Составитель: учитель Шиманова Н.М.

город Ухта
2023 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Программ обучения глубоко умственно отсталых детей, НИИ дефектологии АПН СССР. – Москва, 1983г.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков учащихся с тяжелыми нарушениями развития.

Срок реализации учебного предмета «Физическая культура» составляет 1год. Учебные часы распределены следующим образом:

Количество часов	
В неделю	2
За год всего	66

Учебно-методический комплекс по предмету не предусмотрен.

Целью занятий физической культуры является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- повысить физическую и умственную работоспособность
- развивать восприятие собственного тела
- осознавать свои физические возможности и ограничения
- формировать двигательные навыки, координацию движений, физические качества
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями

В настоящую программу включены следующие разделы:

* общеразвивающие упражнения - специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе

* корригирующие упражнения - специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации, т. е. восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки

* прикладные упражнения – упражнения в ходьбе и беге, равновесии, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки; их прикладной характер заключается в том, что многие из них находят применение в повседневной жизни

* игры и игровые упражнения – подвижные игры, оказывающие разностороннее воздействие на организм ребенка, в т.ч. эмоциональное

Каждый урок по физической культуре планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Глубоко умственно отсталые дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, поэтому критериев и норм оценок знаний и умений обучающихся нет. Контрольные нормативы они не сдают.

Целью занятий по физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Основные направления коррекционной работы:

1. Развитие умения устанавливать причинно-следственные связи и закономерности;
2. Коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
3. Совершенствование навыков связной устной речи, обогащение и увеличение активного словарного запаса учащихся;
4. Коррекция недостатков развития познавательной деятельности.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- стимуляция появления новых движений;
- формирование туристических навыков, ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Основные концептуальные положения, определяющие содержание образовательной программы:

1. Дифференцированный, лично-ориентированный подход к обучению, воспитанию и развитию каждого ребёнка;
2. Здоровьесберегающая среда в учреждении, способствующая сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса;
3. Ориентация на обновление методов обучения и воспитания в специальной (коррекционной) школе, использование эффективных современных образовательных, коррекционно-развивающих технологий (или их элементов);

Организация коррекционно-развивающего обучения.

Для обучающихся с умственной отсталостью характерны следующие специфические образовательные потребности:

1. раннее получение специальной помощи средствами образования;
2. обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
3. научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
4. доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
5. систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
6. обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
7. использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
8. развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
9. специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
10. стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации лично-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит

формировать возрастные психологические новообразования и корригировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья в старших классах осуществляются задачи, решаемые в младших классах, но на более сложном речевом и понятийном материале.

Общая характеристика учебного предмета

Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Замедленность и неравномерность протекания психических процессов, конкретность мышления, специфические особенности памяти и функций внимания у детей с ОВЗ обуславливают выраженную замедленность формирования у них двигательных навыков.

В основу настоящей программы положена система доступных физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений и физического развития, общей и мелкой моторики, на укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков обучающихся с ОВЗ и с умеренной умственной отсталостью.

Занятия решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность; содействуют гармоничному физическому развитию.

Обучающимся требуется много времени, иногда и не один год, для того чтобы научиться понимать инструкции и следовать им. При разучивании упражнений и подвижных игр требуется многократное повторение в сочетании с правильным показом на этапе обучения, и периодические повторения в дальнейшем, т.к. сформированные навыки могут быть частично или полностью утрачены в силу особенностей развития обучающихся с ОВЗ.

При подборе учебных заданий, игр и упражнений предпочтение отдается тем, которые можно разбить на ряд простых элементарных движений, которые могут разучиваться автономно или в различных сочетаниях на этапе подготовки.

Одной из характерных особенностей имбецилов является инертность нервных процессов, их стереотипность и, обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные, знакомые упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

Урок по адаптивной физкультуре для учащихся с ОВЗ – основная **форма** обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. В процессе обучения детей с умственной отсталостью урок должен иметь несколько другую отличную от классической форму. Учитель продумывает содержание, объем и степень сложности каждого урока в соответствии с возможностями всех учащихся. В процессе проведения урока создаются условия, которые дают возможность каждому школьнику работать в своем темпе, проявлять максимальную степень самостоятельности при выполнении задания. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

При индивидуальном подходе обязательно надо учитывать состояния здоровья

детей. При необходимости можно увеличить или уменьшить количество упражнений, повторений, облегчить условия выполнения. Одним из условий правильной постановки физического воспитания является хорошо организованный медицинский контроль, который проводится один раз в год. По результатам медицинского обследования, обучающихся распределяют по группам: основная группа, подготовительная группа, спецгруппа.

Содержание уроков планируется таким образом, чтобы учащиеся могли один и тот же материал изучить при постепенном его усложнении. В зависимости от возможностей детей по мере обучения можно замедлять или увеличивать темп прохождения материала.

Успешность обучения детей с выраженной умственной отсталостью зависит от разнообразия методов, форм, приемов и средств обучения, применяемых учителем. Их выбор зависит от содержания урока, особенностей психофизического развития детей, уровня овладения ими материала.

Положительное влияние на ход проведения уроков оказывает введение игровых моментов, которые будут поддерживать интерес детей к предлагаемой деятельности, ориентировать их на выполнение заданий, вести их в течение всего урока. Кроме того, целесообразно использовать художественное слово — стихи, речетативы, потешки и др.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Урок целесообразно строить из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям учащихся.

В зависимости от дидактической задачи используются уроки различного типа. Основные **типы** учебных занятий:

- урок изучения нового учебного материала;
- урок закрепления и применения знаний;
- урок обобщающего повторения и систематизации знаний;
- урок контроля знаний и умений;
- нетрадиционные формы уроков: урок-игра, урок-презентация; урок-соревнование.

Основным **типом** урока является комбинированный.

Дети, имеющие сложный дефект, нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять упражнений, требующих больших физических усилий или ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы. Поэтому отличаются приемы и методы, применяемые учителем на уроках. Уменьшается количество повторений того или иного задания, интенсивность и темп выполнения упражнений. Снижена планка по выполнению контрольных нормативов.

Основные **методы и приёмы** обучения: объяснение, практические упражнения, ИКТ. На уроках физкультуры применяются традиционные **дидактические методы**:

- **словесные** - применяются на всех этапах обучения.

Объяснения должны быть понятным ученикам. Материал излагается четко и кратко, доступно и должен соответствовать уровню развития учащихся.

Рассказ – применяется при ознакомлении с новыми видами упражнений (изучение игры). Требования к рассказу краткость – образность изложения, выразительность, эмоциональность, сочетается с объяснением.

Беседа - она проводится в форме опроса - ответной форме, беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной.

Распоряжения и команды, подсчет – пользуется учитель во время урока. Указания – применяются во время выполнения упражнений (выше головы и т.д.) Пояснения,

комментарии и поощрения

- наглядные

Показ упражнения – должно выполняться с того мест, чтоб было всем видно. В показе может участвовать ученик, сочетать с объяснением. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий: карточек, кинограмм, DVD, и видео материалов.

- практического упражнения

Большая и важная группа методов – это практическое выполнение упражнений. Сколько бы учащийся не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

Соревнования – применяются после того как у учащихся образовался некоторый навык.

Исправление ошибок – все ошибки должны исправляться своевременно. Показ выполняет ученик, а учитель объясняет технику упражнения, хорошо, если ученик сам рассказывает, на что он должен обратить внимание при повторении упражнения.

На уроках физической культуры используется звуковая (световая) сигнализации. Они создают необходимые зрительные и слуховые ориентиры для начала и окончания действия (или движения), задают определенный темп и ритм движений, направление, амплитуду и т.д.), используются в судействе спортивных и подвижных игр.

Формы организации учебного процесса:

Очная, очно-заочная

Основные методы, используемые на уроках:

1. Фронтальный (упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки);

2. Поточный (учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков);

3. Посменный (учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают);

4. Индивидуальный (чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки);

5. Соревновательный (характеризуется выполнением упражнений в условиях близких к соревнованиям)

6. Игровой метод (основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры);

7. Круговой метод (поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. Круговым его называют, потому что упражнения выполняют по кругу, состоящих из нескольких станций.

Технологии обучения: коррекционно-развивающего обучения, проблемного обучения, здоровье-сберегающие; информационно-коммуникационные; личностно-ориентированные; технологии индивидуального (разноуровневого) и дифференцированного обучения, игровые:

- дидактические игры;

- игровые приёмы;

- занимательные упражнения;

- создание увлекательных ситуаций;

- дистанционное обучение (с использованием ИКТ)

- ГИС ЭО;

- электронная платформа ОУ;

- социальные сети;

- консультации;

Технология дистанционного обучения применяется в период карантинных мероприятий при технической возможности педагогов и обучающихся.

Межпредметная интеграция по физической культуре осуществляется с:

– Математикой: расчет по порядку, счет количества раз выполненного упражнения, регистрация достижений по шкалам измерения, счет очков во время спортивных игр, заключения о качестве игры команды (среднее число результативных передач игроков, законраспределения попаданий и т. п.);

– Основами геометрии: построение в одну шеренгу (прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), Перестроение с учетом форм: в круг (окружность) и т.д., ходьба в обход зала «не срезая углов» (прямоугольник); направление в пространстве (вперед, назад, прямо, влево, вправо и т. д.)

– биологией (анатомией): основы строения опорно-двигательной системы, системы органов дыхания, органов кровообращения, органов пищеварения, органов мочевыделения и кожи, значением физических упражнений для их развития.

– физикой: использование законов физики для достижения наилучших результатов и устранения ошибок (целесообразные углы отталкивания, точек и т.д.), облегчение нагрузки на организм, тем самым сберегая усилия и здоровье учащегося;

– историей: влияние исторических событий на спорт, возникновение видов спорта и игр, знакомство с биографиями легендарных спортсменов и их достижениями;

– СБО: техника безопасности на уроках, гигиена одежды во время занятий, оказаниепервой медицинской помощи при травмах, вредные привычки и их влияние на здоровье, правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн, польза от смены умственной деятельности и активного отдыха;

– русским языком: развитие устной речи в процессе анализа заданий, обсуждений результатов, исправления ошибок, построение логически связанных высказываний в рассуждениях, обоснованиях, пополнение словарного запаса специальными терминами;

– литературой: использование художественного слова — стихи, речетативы, потешки и др.

В множественных живописных и скульптурных произведениях художников показана красота и грация тренированного человеческого тела.

Переключение учащихся с занятий научными дисциплинами на занятия активной деятельностью способствует сокращению перегрузки детей, оказывая школьников значительное психотерапевтическое действие, снимая нервно-психическое напряжение, вызванное другим видом деятельности.

Результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

9 класс

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

- развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

Предметные результаты:

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным

для всех обучающихся.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>Соблюдение требований техники безопасности на занятиях, соревнованиях, в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях (под руководством учителя);</p> <p>Выполнение строевых команд в шеренге по словесной инструкции с помощью учителя;</p> <p>Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</p> <p>Пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием (под руководством учителя);</p>	<p>Подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);</p> <p>Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища (под руководством учителя);</p> <p>Использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений (под руководством учителя)</p> <p>Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности (под руководством учителя);</p>
<p>Выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>Понимание специальной терминологии физических упражнений.</p>	<p>Оказание посильной помощи учителю в процессе подготовки к подвижным играм и соревнованиям;</p> <p>Правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;</p> <p>Определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя).</p>

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- испытывать чувство гордости за свою страну;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

- организовывать и осуществлять совместную деятельность;
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач.

Регулятивные учебные действия:

- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами

ипроцессами.

Содержание учебного предмета

В основу программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Программа по адаптивной физической культуре включает следующие разделы: «Физическая подготовка», «Лыжная подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Физическая подготовка отражена в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика».

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

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 местев разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и

поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

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.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на

месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

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

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

Коррекционные подвижные игры.

Одним из важнейших разделов программы является **раздел «Подвижные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

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».

Лыжная подготовка.

Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

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).

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

учить простейшим исходным положениям при выполнении обще развивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);

учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;

обучать мягкому приземлению в прыжках;

учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;

учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их; учить метаниям, броскам и ловле мяча;

учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;

учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;

учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;

учить преодолению различных препятствий;

учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей;

учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Календарно-тематическое планирование

№	Темы разделов, уроков
1.	Правила поведения и передвижения в спортивном зале.
2.	Построение в шеренгу и равнение по носкам. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
3.	Построение в шеренгу. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Класс, стой!».
4.	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).
5.	Построение в шеренгу и равнение по носкам. Выполнение команд учителя.
6.	Перестроение из колонны по одному в круг.
7.	Построение в шеренгу. Выполнение команд. Перестроение в круг.
8.	Ходьба с различными положениями рук, в полуприседе.
9.	Ходьба с перешагиванием через предмет.
10.	Медленный бег до 2 минут. Бег на носках.
11.	Бег на скорость до 30 м. Бег с преодолением простейших препятствий.

12.	Бег на скорость до 30 м. Бег с преодолением простейших препятствий.
13.	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра.
14.	Подвижные игры.
15.	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра.
16.	Подвижные игры «Салки», « У медведя во бору»
17.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
18.	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений без предметов.
19.	Подвижные игры
20.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов.
21.	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.
22.	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.
23.	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с предметами (флажками). Игра «Салки».
24.	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с предметами (гимнастическими палками).
25.	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с предметами (скакалками).
26.	Ходьба по полу по начерченной линии. Игра «Пустое место».
27.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами, на носках, боком приставными шагами. Игра «Пустое место».
28.	Вис на гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног.
29.	Стойка на лопатках, согнув ноги.
30.	Кувырок вперед.
31.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги.
32.	Подвижные игры.
33-34.	ТБ. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. <i>В зале при плохой погоде.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку. Игра «Охотники и утки».
35-36.	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. <i>В зале при плохой погоде.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку. Упражнения для формирования правильной осанки.
37-38.	Одновременный двушажный ход. Сочетание попеременного и одновременного хода. <i>В зале при плохой погоде.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Упражнения для формирования правильной осанки.
39-40.	Одновременный бесшажный ход. Спуск. Торможение плугом. <i>В зале при плохой погоде.</i> Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Игра «Салки с хвостиком».
41-42.	Одновременный бесшажный ход. Торможение упором. <i>В зале при плохой погоде.</i>

	Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.
43-44.	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Торможение упором. <i>В зале при плохой погоде.</i> Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноимённым и разноимённым способами. Игра «Что изменилось?»
45-46.	Спуск в трёх стойках. <i>В зале при плохой погоде.</i> Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.
47-48.	Спуск с поворотом с переступанием. <i>В зале при плохой погоде.</i> Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Игра «Снайперы».
48-50.	Передвижение на дистанции в быстром темпе. <i>В зале при плохой погоде.</i> Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.
51-52.	Передвижение по местности с закреплением одновременных ходов. <i>В зале при плохой погоде.</i> Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Рыбаки и рыбки».
53.	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку.
54.	Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.
55.	Метание малого мяча по горизонтальной цели до определенного ориентира. Игра «Охотники и утки».
56.	Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит?».
57.	Метание малого мяча по вертикальной цели с места.
58.	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с места на дальность.
59.	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).
60.	Прыжки в длину с шага.
61.	Прыжки в длину с небольшого разбега
62.	Прыжки в высоту с прямого разбега.
63.	Прыжки в длину и в высоту.
64.	Прыжки через скакалку. Игра «Удочка»
65.	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.
66.	Строевые упражнения. Построения и перестроения.
67.	Бег на скорость (30 м).
68.	Подвижные игры.

Материально - техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания обучающихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку

деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр

Стенка гимнастическая (с секциями), перекладина навесная универсальная, скамейка гимнастическая универсальная, маты гимнастические, фитнес-коврик индивидуальный, бревно напольное, конь гимнастический, козел гимнастический, гимнастический подкидной мост, канат подвесной для лазанья с механизмом крепления, канат для перетягивания, сетка волейбольная с ограничительными лентами, тросом и шнурами, тренировочные щиты баскетбольные навесные с кольцами, стойка для прыжков в высоту с планкой, измеритель для прыжков в длину и высоту, стол теннисный, сетка для настольного тенниса, ворота для игры в футбол, приспособления для развития стопы

«Дорожки здоровья» (инвентарь для стопотерапии);

Мячи: резиновые гимнастические легкие, баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, мячи для пинг-понга, мячи набивные, мячи малые поролоновые, мячи фитболл, хипп-хопп, мячи массажные, мячи резиновые «лохматик», насос для надувания мячей;

Скакалки детские, обручи пластиковые, ленты гимнастические, палки гимнастические, дуги для подлезания, эстафетные палочки, эспандеры, гантели, ролики, кольца массажные гладкие, игровой тоннель, полотно для игр «Парашют», супер скутер (балансировочная доска на роликах), кегли, клюшки хоккейные детские, ракетки для настольного тенниса;

Набор для игры гол-бол (мячи+повязки), набор для игры бочке, набор для бадминтона в чехле (волан, ракетка для бадминтона), набор для игры в шашки (доска и фигуры), набор для игры в дартс (мишень, дротики), сумка для инвентаря;

Лыжные комплекты (лыжи с креплениями, палки, ботинки);

Фишки, разметчики, конусы (большие и малые), флажки стартовые, флажки судейские;

Форма волейбольная, жилетки игровая двух цветов,

Рулетка измерительная, секундомер электронный, свисток игровой.

Информационное обеспечение

Для учителей:

Основные Интернет-ресурсы

<http://www.kremlin.ru/> - официальный веб-сайт Президента Российской Федерации

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ

<http://www.edu.ru> – федеральный портал «Российское образование»

<http://www.school.edu.ru> – российский общеобразовательный Портал

<http://www.fsu.edu.ru> – федеральный совет по учебникам МОиН РФ

<http://www.ndce.ru> – портал учебного книгоиздания

<http://www.vestnik.edu.ru> – журнал Вестник образования»

<http://www.school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных

ресурсов

<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

<http://www.history.standart.edu.ru> – предметный сайт издательства «Просвещение»

<http://www.internet-school.ru> – интернет-школа издательства «Просвещение»:

«Технология»

<http://www.1september.ru> – газета «История», издательство «Первое сентября»

<http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих

учителей

<http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго

поколения

Дополнительные Интернет-ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/> — единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://eor.edu.ru/> — официальный сайт Федерального центра информационно-образовательных ресурсов.

<http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

<http://school-collection.edu.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://www.internet-school.ru> – интернет-школа издательства «Просвещение»: «Физическая культура»

<http://vwww.som.fio.ru> – сайт Федерации Интернет-образования, сетевое объединение методистов

<http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих учителей

<http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго поколения

Оценка достижения планируемых результатов.

Оценка личностных результатов:

Основой оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью АООП служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной). Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем членам группы условных единиц:

0 баллов — нет фиксируемой динамики;

1 балл — минимальная динамика;

2 балла — удовлетворительная динамика;

3 балла — значительная динамика.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося.

Оценка достижений предметных результатов производится 3 раза в год (в начале, в середине и в конце учебного года).

Этапы мониторинга:

1. Стартовая диагностика: проводится в начале учебного года, для выявления уровня актуального развития ребёнка, его потенциальные возможности.

2. Текущая диагностика: проводится в середине учебного года, позволяет оценить эффективность применяемых методов и приёмов содержания коррекционно-развивающей работы, наблюдать динамику развития ребёнка.

3. Итоговая диагностика: проводится в конце учебного года, определяет характер динамики развития и позволяет составить дальнейший образовательный маршрут ребёнка или класса.

Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает

1 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или послечастичного выполнения педагогом

2 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу

3 – выполняет самостоятельно по словесной инструкции (вербальной или невербальной). 4 – выполняет действие самостоятельно по вербальному заданию.

На основании сравнения показателей учитель делает вывод о динамике усвоения АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями в развитии каждым обучающимся по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс (критический уровень). 1 – минимальная динамика (низкий уровень).

2 – средняя динамика (средний уровень).

3 – значительная динамика (высокий уровень).

Отметка выставляется по двухуровневому принципу: «зачтено», «не зачтено». Отметке «зачтено» соответствует шкальная оценка от 1 до 3. Отметке «не зачтено» соответствует шкальная оценка 0.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием предмета «Адаптивная физкультура» и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Основное оценивание труда учащихся с ОВЗ основывается на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Перечень практической части программы.

Перечень практической части программой не предусмотрен.