

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большетроицкая средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

«Рассмотрено»
на педагогическом
совете

Протокол от
«30» августа 2021г.
№1

«Согласовано»
Заместитель
директора

/Кнященко
И.В./
«31»августа 2021г

«Утверждаю»

Директор школы

/Карницкая Л.Ю./

Приказ от «31» августа
2021г. № 322

**Рабочая программа
учебного предмета
« Адаптивная физическая культура»
для обучающихся
1(доп.), 1-12(кор.) классов
с умеренной, тяжелой и
глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями),
тяжелыми и множественными
нарушениями (Вариант 2)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599)

. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями (вариант 2).

Целью образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями является овладение обучающимися учебной деятельностью и формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее **развитие их личности** (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Общая характеристика учебного предмета:

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

У детей с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Также адаптивная физкультура формирует компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных, способность преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок. Воспитывает потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни, осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества, желание улучшать свои личностные качества, стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

У детей с умеренной интеллектуальной недостаточностью, с тяжелыми множественными нарушениями развития имеются особенности развития на уровне «социально неустойчивого». В контакт вступают легко, но за частую он избирательный. Наблюдается несформированность эмоционально-волевой сферы. В связи со спецификой эмоциональной сферы, ребенок не способен произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что иногда проявляется в негативных поведенческих реакциях (машут руками и ногами). Преобладают положительные и отрицательные эмоции. Выражают положительные эмоции, услышав свое имя. Знают своё имя. Способы усвоения общественного опыта самостоятельно не появляются: действуют по указательному жесту, совместно со взрослым, действуют по подражанию, по речевой инструкции.

Дети понимают названия реальных предметов, реагируют и знают свое имя, фамилию, различают по голосу окружающих взрослых. Понимает обращенную речь, связанную с изучением нового материала. Повторяет буквы, слоги, слова, предложения, но сам составить не может, составляет с помощью наводящих вопросов. При группировке предметов с учетом формы, цвета, величины требуется организующая и направляющая помощь. Не соотносят запоминаемый материал с предлагаемыми опорами. Операции обобщения

возможны только при постоянной организующей и сопровождающей помощи взрослого. Предлагаемые задания могут выполняться только при активном взаимодействии со взрослым. Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает те же трудности. Дети страдают общим недоразвитием речи. Обращённую речь понимают не всегда. Любят слушать детские песенки, смотреть мультфильмы, играть с колючим мячом, лентами. Пассивный словарь значительно шире активного. Предикаты и определения в речи малочисленны. Страдает грамматический строй, наиболее часто встречаются нарушения согласования, пропуск или неверное употребление предлогов. Отмечаются трудности переключения на другие виды деятельности, недостаточность концентрации внимания, средняя познавательная активность, проявляет интерес к заданиям. Дети имеют конкретное негибкое мышление, образование отвлечённых понятий значительно затруднено, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости. Внимание на предмете удерживает непродолжительное время. Слабость активного внимания препятствует решению задач познавательного развития, однако, при высокой мотивации, его продолжительность может быть увеличена. Характерна повышенная утомляемость. Работоспособность (10 мин) быстро истощается. Наблюдается значительное недоразвитие восприятия и памяти. Память кратковременная, неустойчивая, ситуативная. Вместе с тем, прицелена правленной планомерной коррекционно-педагогической работе у обучающегося формируются элементарные представления об окружающей действительности и о себе. Перенос освоенных действий и применение представлений в новых ситуациях часто затруднены, требуются дополнительные в них упражнения. Телосложение нормальное. Походка уверенная. Захват карандаша не вызывает трудностей. Мелкая и артикуляционная моторика развита недостаточно.

У детей с тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности, с тяжелыми множественными нарушениями развития имеются особенности развития на уровне *«социально неустойчивого»* или *«социально неблагополучного»*.

Дети, ограниченно понимают обращенную к ним речь взрослого даже в конкретной ситуации, а невербальные средства общения используют фрагментарно при целенаправленном длительном формировании в знакомой ситуации взаимодействия со взрослым.

Они не фиксируют взор на лице взрослого, у них затруднен контакт с новым взрослым «глаза в глаза», редко проявляют желание сотрудничать с взрослыми; эмоционально-личностное общение не переходит в ситуативно-деловое. У них снижена инициатива и активность в коммуникативных проявлениях.

Они не выделяют себя из окружающей среды, не могут по просьбе взрослого назвать свое имя, показать свои части тела и лица. У них не формируются представления о себе, о «своем Я», и о своих близких. Для многих из них характерно не устойчивое настроение, раздражительность, порой резкое колебание настроения. Они, как правило, упрямы, плаксивы, часто бывают либо вялы, либо возбудимы; не стремятся подражать и взаимодействовать с близкими взрослыми и сверстниками.

У них отмечается выраженная задержка становления навыков опрятности и культурно-гигиенических навыков самообслуживания (отсутствует самостоятельность в быту), они нуждаются в постоянной помощи взрослого.

Способы усвоения общественного опыта самостоятельно не появляются: действуют по указательному жесту, совместно со взрослым, действуют по подражанию, по речевой инструкции.

Познавательное развитие характеризуется малой активностью всех психических процессов, дети не проявляют интереса к окружающему миру: не рассматривают предметы, не берут самостоятельно игрушки в руки, не манипулируют и не действуют ими. У них отсутствует любознательность. *Восприятие* этих детей отличается рядом особенностей. Главным недостатком является нарушение обобщенности восприятия, отмечается его замедленный темп. Умственно отсталым детям требуется значительно больше времени, чтобы воспринять предлагаемый им материал. Восприятие неразрывно связано с *мышлением*. Такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация у детей данной категории не сформированы и имеют своеобразные черты. Отличительной чертой мышления умственно

отсталых детей является не критичность, невозможность самостоятельно оценить свою работу. Основные процессы *памяти* - запоминание, сохранение и воспроизведение имеют специфические особенности: они лучше запоминают внешние, иногда случайные признаки, зрительно воспринимаемые. *Воображение* отличается фрагментарностью, неточностью и схематичностью. Недостатки *внимания*: малая устойчивость, трудности распределения внимания, замедленная переключаемость. Различение свойств и качеств, предметов этим детям может быть доступно на уровне ощущений и элементарного двигательного реагирования при их высокой жизненной значимости (кисло–некисно(морщится), холодно–неприятно(ежится) и т.д.), самостоятельно не овладевают методом «проб и ошибок» при выполнении познавательных задач.

Для них характерно выраженное системное недоразвитие речи: они могут выполнить только простую речевую инструкцию в знакомой ситуации, начинают овладевать коммуникативными невербальными средствами (смотреть в глаза, улыбаться, протягивать руку и др.). В активной речи появляются звуко - комплексы и отдельные слова.

У детей с **тяжёлой умственной отсталостью** своевременно не появляются специфические предметные действия (соотносящие и орудийные), преобладают манипуляции с предметами, иногда напоминающие специфическое использование предмета, но, в действительности, дети, производя эти действия, совсем не учитывают свойства и функциональное назначение предметов. Кроме того, эти манипуляции сопровождаются неадекватными действиями: ребенок стучит ложкой по столу, бросает машинку, облизывает или сосет игрушку и т.д. Не целенаправленные и неадекватные действия, равнодушное отношение к результату своих действий – именно эти особенности отличают деятельность ребенка с умственной отсталостью от деятельности его нормально развивающегося сверстника. У детей с умственной отсталостью не формируются предпосылки и к другим видам детской деятельности–игре, рисованию, конструированию.

Общие движения детей характеризуются неустойчивостью, неуклюжестью, замедленностью или импульсивностью. Они не могут подниматься и опускаться самостоятельно по лестнице, у них отсутствует стремление овладевать такими основными движениями как бегом и прыжками. Без коррекционного воздействия характерно для них недоразвитие ручной и мелкой моторики: не выделяется ведущая рука и не формируется согласованность действий обеих рук. Дети захватывают мелкие предметы всей ладонью, не могут выделить отдельно каждый палец, у них отсутствует указательный тип хватания (указательным и большим пальцем) и хватание щепотью (указательным, средним и большим пальцами).

У детей с **глубокой степенью интеллектуальной недостаточности и множественными нарушениями** в развитии имеют особенности развития на уровне «*социально дезадаптированного*».

У детей отсутствуют ориентировочные реакции на взрослого – дети не фиксируют взор и не прослеживают за предметом и лицом взрослого; в условиях стимуляции ориентировочных реакций на сенсорные стимулы появляются произвольные двигательные ответы: хаотичные движения рук, возможны повороты головой или поворот тела в одну сторону, ярко проявляются мимические изменения (дети морщат лоб, сжимают губы или широко открывают рот, могут учащенно моргать глазами и др.). В новой ситуации дети ведут себя по-разному:

-иногда проявляют возбуждение в виде эмоциональных реакций, увеличения двигательной активности (взмахивают руками, двигают головой, пытаются сгибать колени и поворачивать тело в свободную для движения сторону);

-в некоторых случаях, повышение эмоциональной активности сопровождается плачем, криком, иногда автономными аутостимулирующими движениями в виде раскачиваний, совершения однообразных движений частями тела.

При вкладывании предмета в руку дети реагируют специфически: они резко раскрывают пальцы и не пытаются удерживать предмет, при этом могут его отталкивать рукой и всем телом, иногда тянуть ко рту и кусать. В некоторых случаях, при повышенной спастичности в конечностях рук, они захватывают произвольно игрушку, однако, не пытаются ею манипулировать и лишь более сильно ее сжимают, не делая попыток расслабить захват пальцами руки.

Навыки опрятности у детей этой группы совершаются рефлекторно, без контроля, они также нуждаются в постоянной помощи взрослого и преимущественном уходе.

Познавательное развитие у детей этой группы грубо нарушено. Интерес к окружающему миру ограничен ситуацией ухода за ним взрослого и удовлетворением элементарных жизненно значимых потребностей (в еде, в чистоте, в тепле и др.). Предметы окружающего мира не стимулируют внимание этих детей к фиксации и прослеживанию за ними взглядом, однако, при касании и тактильных раздражениях могут вызывать эмоциональные реакции удовольствия или, наоборот, неудовольствия, в некоторых случаях аутостимуляции. Различение свойств и качеств предметов, доступно на уровне ощущений комфорта или дискомфорта.

Активная речь у этих детей примитивна, на уровне отдельных звуков и звуковых комплексов в виде мычания, произнесения слогов. При систематическом эмоционально-положительном взаимодействии со взрослым дети этого варианта развития дают значимую качественную положительную динамику в эмоциональных проявлениях: у них появляется чувствительность к голосу знакомого взрослого через появление мимических изменений губ рта, его широкое открытие, поднятие бровей, порой наблюдается подобие улыбки и артикуляционных кладов, типа – УУ, ИИ, МА. В моменты положительного взаимодействия у них наблюдаются вегетативные реакции – появление слез, пот, покраснение открытых участков кожи, а в некоторых случаях и повышение температуры.

Деятельность детей с **глубокой умственной отсталостью** организуется только взрослым в ситуации ухода (кормления, переодевания, приема пищи, досуга). Собственные действия этих детей бесцельны, во многих случаях хаотичны, если касаются окружающего предметного мира. В ситуации удовлетворения потребности в еде они подчиняются интонации взрослого и сосредоточивают свое внимание лишь на объекте удовлетворения физиологической потребности в насыщении.

Физическое развитие у многих детей отмечается аномалия строения лица и черепа; большинство из них проводят свою жизнедеятельность в лежачем положении, с трудом поворачивают голову, а при грубых и выраженных патологиях мозга никогда не способны ее удерживать при вертикализации. Ручная и мелкая моторика также несовершенна: пальцы рук могут быть как расслаблены и не способны захватывать предмет, а могут находиться в состоянии спастики, при котором захват предметов также не доступен.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В Федеральном компоненте государственного стандарта адаптивная физическая культура обозначен как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ. На его изучение отведено в каждом классе соответствующее количество часов.

Класс	Предмет	Кол-во часов в неделю			Кол-во часов в год		
		1	2	3	33	66	99
1(Доп)	Адаптивная физкультура	1	2	3	33	66	99
1	Адаптивная физкультура	1	2	3	34	68	102
2	Адаптивная физкультура	1	2	3	34	68	102
3	Адаптивная физкультура	1	2	3	34	68	102
4	Адаптивная физкультура	1	2	3	34	68	102
5	Адаптивная физкультура	1	2	3	34	68	102
6	Адаптивная физкультура	1	2	3	34	68	102
7	Адаптивная физкультура	1	2	3	34	68	102
8	Адаптивная физкультура	1	2	3	34	68	102
9	Адаптивная физкультура	1	2	3	34	68	102
10	Адаптивная физкультура	1	2	3	34	68	102
11	Адаптивная физкультура	1	2	3	34	68	102
12	Адаптивная физкультура	1	2	3	34	68	102
Итого:					441	882	1323

Согласно индивидуальным учебным планам, которые фиксируют объем нагрузки предметных областей отводимое на их освоение через реализацию СИПР **изменяется**, что отражается в календарно-тематическом планировании.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета выражается через:

- реализацию ценностных ориентиров общего образования в единстве процессов обучения и воспитания;
- познавательное и личностное развитие обучающихся на основе формирования базовых учебных умений;
- обобщённых способов действия обеспечивающих высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 4) овладение начальными навыками адаптации;
- 5) освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- 6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- 7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Личностные результаты освоения учебного предмета для детей с умеренной интеллектуальной недостаточностью, с тяжелыми множественными нарушениями развития:

- проявление интереса к здоровому образу жизни, двигательной активности с целью получения результата;
- расширение способов положительного взаимодействия со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

Личностные результаты освоения учебного предмета для детей с тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности, с тяжелыми множественными нарушениями развития:

- формирование умения соблюдать правила здорового образа жизни, проявлять двигательную активность в играх со сверстниками;
- проявление умения положительно взаимодействовать со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

Личностные результаты освоения учебного предмета для детей с глубокой степенью интеллектуальной недостаточности и множественными нарушениями:

- формирование умения соблюдать режим дня;
- проявление эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия с знакомым взрослым (или сверстником) в разных адаптивных ситуациях.

Предметные результаты:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- 1.4 умение радоваться успехам.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:

- 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
- 2.2 играть в подвижные игры.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Предметные результаты освоения учебного предмета для детей с умеренной интеллектуальной недостаточностью, с тяжелыми множественными нарушениями развития:

- формирование восприятия собственного тела, выполнение целенаправленных движений и действий доступным способом;
- расширение умения координировать согласованность действий обеих рук, последовательных движений по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- формирование умения выполнять разминочные упражнения, проявление самостоятельности при выполнении движений и действий в конкретной ситуации;
- проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты;
- способствование умению наблюдать за своим самочувствием при выполнении физических упражнений;
- проявление интереса к одному из видов спортивной деятельности (бег, прыжки, плавание, езда на велосипеде и др.);
- формирование активного участия в подвижных играх (на уроках, на спартакиадах, на спортивных соревнованиях).

Предметные результаты освоения учебного предмета для детей с тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности, с тяжелыми множественными нарушениями развития:

- формирование умения выделять (называть или показывать жестом) части собственного тела,
- расширение умения выполнять целенаправленные движения и действия доступным способом;
- формирование умения контролировать основные общие движения (бег, прыжки, ходьба) и доступные двигательные навыки (броски, метание);
- способствование умению координировать действия обеих рук, координации, последовательные движения по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно, или с помощью взрослого;
- формирование умения самостоятельно выполнять элементарные разминочные упражнения с учетом своих возможностей и ограничений (перед бассейном, или перед соляной комнатой, или перед спартакиадой и т.д.);
- проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты;
- содействование умению выражать состояние физического самочувствия при выполнении физических упражнений;
- способствование участию в разных видах спортивной деятельности с учетом физических возможностей и ограничений (бег, прыжки, плавание, езда на велосипеде и др.);
- способствование участию в подвижных играх с учетом физических возможностей и ограничений.

Предметные результаты освоения учебного предмета для детей с глубокой степенью интеллектуальной недостаточности и множественными нарушениями:

- формирование умения выделять доступным способом части собственного тела,
- формирование умения выполнять согласованные действия обеими руками (удержание предмета в руке, броски, катание мяча и др.),
- способствование умению передвигаться (ползти, идти, бежать) доступным способом к цели (к объекту),
- расширение умения проявлять эмоциональные реакции для выражения состояния физического самочувствия при выполнении общеразвивающих упражнений,
- формирование умения играть в мяч (доступным способом) с учетом физических возможностей и ограничений.

Планируемые результаты сформированности базовых учебных действий

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;

- ориентирование в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватное использование ритуалов школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- организовывание рабочего места;
- принятие цели и произвольно включаться в деятельность;
- следование предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвижение по школе, нахождение своего класса, другие необходимые помещения.

Формирование учебного поведения:

1) направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):

- фиксирование взгляда на звучащей игрушке;
- фиксирование взгляда на яркой игрушке;
- фиксирование взгляда на движущей игрушке;
- переключение взгляда с одного предмета на другой;
- фиксирование взгляда на лице педагога с использованием утрированной мимики;
- фиксирование взгляда на лице педагога с использованием голоса;
- фиксирование взгляда на изображении;
- фиксирование взгляда на экране монитора.

2) умение выполнять инструкции педагога:

- понимание жестовой инструкции;
- понимание инструкции по инструкционным картам;
- понимание инструкции по пиктограммам;
- выполнение стереотипной инструкции (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

3) использование по назначению учебных материалов:

- бумаги;
- цветной бумаги;
- пластилина.

4) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

- выполнение действия способом рука-в-руке;
- подражание действиям, выполняемым педагогом;
- последовательное выполнение отдельных операций действий по образцу педагога;
- выполнение действий с опорой на картинный план с помощью педагога.

Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способствовать удерживанию произвольного внимания на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи способствовать выполнению посильного задания от начала до конца.

3) с заданными качественными параметрами:

- ориентироваться в качественных параметрах задания в соответствии с содержанием программы обучения по предмету, коррекционному курсу.

Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д:

- ориентироваться в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;
- выстраиваться на алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание курса состоит из следующих разделов:

«Плавание», «Спортивные и подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на обучение технике дыхания, повороты головы на вдох-выдох, работа ног на спине с дыханием .

Содержание раздела «**Спортивные и подвижные игры**» содержит задачи на узнавание баскетбольного мяча, ловлю баскетбольного мяча одной рукой и двумя руками, отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой и двумя руками.

Содержанием раздела «**Велосипедная подготовка**» является обучение на узнавание составных частей трехколесного велосипеда, соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед, вращение педалей с фиксацией ног, уход за велосипедом.

Содержание раздела «**Лыжная подготовка**» предусматривает формирование навыка шаговых движений на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом, подъем после падения из положения лёжа на бок, выполнение поворотов стоя на лыжах, выполнение торможения при спуске с нажимом палок.

Программный материал раздела «**Туризм**» предусматривает узнавание различного туристического инвентаря, соблюдения последовательности действий при складывании вещей в рюкзак, соблюдении правил безопасного поведения в походе, подготовке места для установления палатки.

Задачи и направления

- Повышение интереса подростков к занятиям спортом
- Создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья
- Адаптация организма к физическим нагрузкам.

Коррекционные задачи:

Через формирование учебных навыков формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки, сохранять здоровье детей с тяжелыми и множественными нарушениями, профилактика возникновения вторичных заболеваний.

Принципы организации учебного процесса:

- *Принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса*, обуславливающий развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- *Принцип преемственности*, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения: от младшего до старшего школьного возраста;
- *Принцип целостности содержания образования*, обеспечивающий наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями и учебными предметами, входящими в их состав;
- *Принцип направленности на формирование деятельности*, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- *Принцип переноса усвоенных знаний и умений, навыков и отношений*, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что позволяет обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- *Принцип сотрудничества с семьей*;
- *Принцип психолого-педагогического изучения ребенка с ограниченными возможностями здоровья*.
- *Принцип учета онтогенетических закономерностей формирования психических функций и закономерностей психического развития детей с ограниченными возможностями здоровья*.
- *Принцип учета возрастных границ*. Реализация этого принципа предполагает соответствие содержания образовательной программы уровню фактического и возрастного развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья.
- *Принцип дозированнойности осваиваемых дидактических единиц* - предполагает продуманную регламентацию объема изучаемого материала по всем разделам программы для более рационального использования времени его освоения и учета реальных возможностей ребенка с ограниченными возможностями здоровья в его усвоении.
- *Принцип вариативности программного материала*. Предусматривается возможность видоизменения содержания разделов, их комбинирования, в отдельных случаях изменения

последовательности в изучении.

- *Принцип системного подхода к проектированию АООП, СИПР.* Этот принцип направлен на реализацию основных содержательных линий развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья: социальное развитие, физическое развитие, познавательное развитие, формирование ведущих видов деятельности и др.

- *Принцип комплексного подхода к проектированию АООП, СИПР* предполагает предоставление возможности реализации подобного рода программы всеми субъектами коррекционно-педагогического процесса, в частности, учителями-дефектологами, учителями-логопедами, педагогами-психологами, воспитателями, педагогами-предметниками, родителями, педагогами дополнительного образования и другими специалистами.

- *Принцип ориентировки коррекционно-педагогической помощи в рамках проектирования и реализации АООП, СИПР.* В отношении детей с ограниченными возможностями здоровья основополагающим становится формирование жизненных навыков, которые проявляются в достижении умения реализовать определенные функции и действия. Жизненные навыки или иначе навыки жизненной компетентности позволяют ребенку с отклонениями в развитии ежедневно выполнять целый ряд функций, обеспечивающих его

жизнедеятельность (самообслуживание, передвижение, ориентировка в пространстве, коммуникация и др.). Необходим выбор таких направлений и форм работы с ребенком, которые будут решающими для его социальной адаптации и интеграции в общество.

- *Принцип единства диагностики и коррекции.* Проектированию программы, как отмечалось выше, предшествует этап комплексного диагностического обследования, на основе которого составляется первичное заключение об уровне развития ребенка, определяются цель и задачи работы с ребенком. В то же время реализация программы требует систематического контроля динамических изменений в развитии ребенка, его поведении, деятельности и в целом в уровне достижений того или иного ребенка. Результаты диагностики позволяют своевременно вносить необходимые коррективы в содержание программы для обеспечения ее оптимальной реализации в коррекционно-педагогической работе с ребенком с ограниченными возможностями здоровья.

- *Принцип индивидуально-дифференцированного подхода при проектировании и реализации программы.* Реализация индивидуально-дифференцированного подхода предполагает определение адекватных индивидуальным особенностям и потребностям ребенка с ограниченными возможностями здоровья условий обучения, форм и методов обучения, а также реализацию индивидуального подхода в выборе содержания, методов и приемов, планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы

Методы:

- *Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:*

1. Практические, словесные, наглядные (по источнику изложения учебного материала).
2. Репродуктивные, объяснительно-иллюстративные, поисковые, исследовательские, проблемные и др.(по характеру учебно-познавательной деятельности).
3. Индуктивные и дедуктивные (по логике изложения и восприятия учебного материала);

- *Методы контроля, за эффективностью учебно-познавательной деятельности:*

Устные проверки и самопроверки результативности овладения знаниями, умениями и навыками;

- *Метод мониторингов;*

- *Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:*

Определённые поощрения в формировании мотивации, чувства ответственности, обязательств, интересов в овладении знаниями, умениями и навыками.

Направления коррекционной работы:

- *налаживание эмоционального контакта с ребенком, на основе которого впоследствии строится взаимодействие педагога с ребенком в процессе совместной деятельности;*

- постоянно поддерживать *собственную активность* ребенка;
- формировать и поддерживать *положительное отношение* к заданиям;
- развитие *мотивации*;

- *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;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др;
- 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I коррекционный класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов
1 модуль «Плавание» (3 ч)		
	Обучение технике дыхания. Повороты головы на вдох и выдох.	1
	Поворот головы на вдох и выдох в горизонтальном положении с работой ног.	1
	Работа ног на спине с дыханием	1
2 модуль «Спортивные подвижные игры» (16ч)		
	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Игра «Быстрые санки»	4
	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Игра «Бросай-ка»	4
	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Игра «Рыбаки и рыбки»	4
	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра «Собери пирамидку»	4
3 модуль «Велосипедная подготовка» (4ч)		
	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. Игра «Строим дом»	1
	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног	1
	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1
4 модуль «Лыжная подготовка» (5ч)		
	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
	Подъем после падения из положения «лежа на боку».	1
	Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж,	1

	вокруг носков лыж, махом).	
	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
5 модуль «Туризм» (6ч)		
	Узнавание, различение предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога.	1
	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак: кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены.	1
	Соблюдение правил безопасного поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные с лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	1
	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.	3
	Всего:	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

II коррекционный класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов
1 модуль «Плавание» (3 ч)		
	Обучение технике дыхания. Повороты головы на вдох и выдох.	1
	Поворот головы на вдох и выдох в горизонтальном положении с работой ног.	1
	Работа ног на спине с дыханием	1
2 модуль «Спортивные подвижные игры» (16ч)		
	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Игра «Быстрые санки»	4
	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Игра «Бросай-ка»	4
	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Игра «Рыбаки и рыбки»	4
	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра «Собери пирамидку»	4
3 модуль «Велосипедная подготовка» (4ч)		
	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. Игра «Строим дом»	1
	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног)	1
	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1

4 модуль «Лыжная подготовка» (5ч)		
	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
	Подъем после падения из положения «лежа на боку».	1
	Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом).	1
	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
5 модуль «Туризм» (6ч)		
	Узнавание, различение предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальник, туристический коврик, палатка, котелок, тренога.	1
	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак: кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены.	1
	Соблюдение правил безопасного 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.	1
	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.	3
	Всего:	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

III коррекционный класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов
1 модуль «Плавание» (3 ч)		
	Обучение технике дыхания. Повороты головы на вдох и выдох.	1
	Поворот головы на вдох и выдох в горизонтальном положении с работой ног.	1
	Работа ног на спине с дыханием	1
2 модуль «Спортивные подвижные игры» (16ч)		
	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Игра «Быстрые санки»	4
	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Игра «Бросай-ка»	4
	Узнавание волейбольного мяча. Прием волейбольного мяча (сверху, снизу). Игра «Рыбаки и рыбки»	4
	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра «Собери пирамидку»	4
3 модуль «Велосипедная подготовка» (4ч)		

	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед .Игра «Строим дом»	1
	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног	1
	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1
4 модуль «Лыжная подготовка» (5ч)		
	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
	Подъем после падения из положения «лежа на боку».	1
	Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом).	1
	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
5 модуль «Туризм» (6ч)		
	Узнавание, различение предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога.	1
	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак: кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены.	1
	Соблюдение правил безопасного поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные с лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	1
	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.	3
	Всего:	34

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
IV коррекционный класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов
1 модуль «Плавание» (3 ч)		
	Обучение технике дыхания. Повороты головы на вдох и выдох.	1
	Поворот головы на вдох и выдох в горизонтальном положении с работой ног.	1
	Работа ног на спине с дыханием	1
2 модуль «Спортивные подвижные игры» (16ч)		
	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Игра«Быстрые санки»	4
	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Игра «Бросай-ка»	4

	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Игра «Рыбаки и рыбки»	4
	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра «Собери пирамидку»	4
3 модуль «Велосипедная подготовка» (4ч)		
	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. Игра «Строим дом»	1
	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног)	1
	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1
4 модуль «Лыжная подготовка» (5ч)		
	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
	Подъем после падения из положения «лежа на боку».	1
	Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом).	1
	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
5 модуль «Туризм» (6ч)		
	Узнавание, различение предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога.	1
	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак: кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены.	1
	Соблюдение правил безопасного поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные с лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	1
	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.	3
	Всего:	34

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
V коррекционный класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов
1 модуль «Плавание» (3 ч)		
	Обучение технике дыхания. Повороты головы на вдох и выдох.	1
	Поворот головы на вдох и выдох в горизонтальном положении с работой ног.	1

	Работа ног на спине с дыханием	1
2 модуль «Спортивные подвижные игры» (16ч)		
	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Игра «Быстрые санки»	4
	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Игра «Бросай-ка»	4
	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Игра «Рыбаки и рыбки»	4
	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра «Собери пирамидку»	4
3 модуль «Велосипедная подготовка» (4ч)		
	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. Игра «Строим дом»	1
	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног)	1
	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1
4 модуль «Лыжная подготовка» (5ч)		
	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
	Подъем после падения из положения «лежа на боку».	1
	Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом).	1
	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
5 модуль «Туризм» (6ч)		
	Узнавание, различение предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальник, туристический коврик, палатка, котелок, тренога.	1
	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак: кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены.	1
	Соблюдение правил безопасного поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные с лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	1
	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.	3
	Всего:	34

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
VI коррекционный класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов
----------	--------------------------------------	---------------------

1 модуль «Плавание» (3 ч)		
	Обучение технике дыхания. Повороты головы на вдох и выдох.	1
	Поворот головы на вдох и выдох в горизонтальном положении с работой ног.	1
	Работа ног на спине с дыханием	1
2 модуль «Спортивные подвижные игры» (16ч)		
	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Игра «Быстрые санки»	4
	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Игра «Бросай-ка»	4
	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Игра «Рыбаки и рыбки»	4
	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра «Собери пирамидку»	4
3 модуль «Велосипедная подготовка» (4ч)		
	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. Игра «Строим дом»	1
	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног)	1
	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1
4 модуль «Лыжная подготовка» (5ч)		
	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
	Подъем после падения из положения «лежа на боку».	1
	Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом).	1
	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
5 модуль «Туризм» (6ч)		
	Узнавание, различение предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога.	1
	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак: кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены.	1
	Соблюдение правил безопасного поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные с лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	1
	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.	3
	Всего:	34

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
VII коррекционный класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов
1 модуль «Плавание» (3 ч)		
	Обучение технике дыхания. Повороты головы на вдох и выдох.	1
	Поворот головы на вдох и выдох в горизонтальном положении с работой ног.	1
	Работа ног на спине с дыханием	1
2 модуль «Спортивные подвижные игры» (16ч)		
	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Игра «Быстрые санки»	4
	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Игра «Бросай-ка»	4
	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Игра «Рыбаки и рыбки»	4
	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра «Собери пирамидку»	4
3 модуль «Велосипедная подготовка» (4ч)		
	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. Игра «Строим дом»	1
	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног)	1
	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1
4 модуль «Лыжная подготовка» (5ч)		
	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
	Подъем после падения из положения «лежа на боку».	1
	Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом).	1
	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
5 модуль «Туризм» (6ч)		
	Узнавание, различение предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога.	1
	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак: кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены.	1
	Соблюдение правил безопасного поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные с лесу	1

	грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	
	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.	3
	Всего:	34

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
VIII коррекционный класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов
1 модуль «Плавание» (3 ч)		
	Обучение технике дыхания. Повороты головы на вдох и выдох.	1
	Поворот головы на вдох и выдох в горизонтальном положении с работой ног.	1
	Работа ног на спине с дыханием	1
2 модуль «Спортивные подвижные игры» (16ч)		
	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Игра «Быстрые санки»	4
	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Игра «Бросай-ка»	4
	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Игра «Рыбаки и рыбки»	4
	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра «Собери пирамидку»	4
3 модуль «Велосипедная подготовка» (4ч)		
	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. Игра «Строим дом»	1
	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног	1
	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1
4 модуль «Лыжная подготовка» (5ч)		
	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
	Подъем после падения из положения «лежа на боку».	1
	Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом).	1
	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
5 модуль «Туризм» (6ч)		
	Узнавание, различение предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога.	1

	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак: кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены.	1
	Соблюдение правил безопасного поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные с лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	1
	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.	3
	Всего:	34

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
IX коррекционный класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов
1 модуль «Плавание» (3 ч)		
	Обучение технике дыхания. Повороты головы на вдох и выдох.	1
	Поворот головы на вдох и выдох в горизонтальном положении с работой ног.	1
	Работа ног на спине с дыханием	1
2 модуль «Спортивные подвижные игры» (16ч)		
	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Игра «Быстрые санки»	4
	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Игра «Бросай-ка»	4
	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Игра «Рыбаки и рыбки»	4
	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра «Собери пирамидку»	4
3 модуль «Велосипедная подготовка» (4ч)		
	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. Игра «Строим дом»	1
	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног)	1
	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1
4 модуль «Лыжная подготовка» (5ч)		
	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
	Подъем после падения из положения «лежа на боку».	1
	Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом).	1
	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1

	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
5 модуль «Туризм» (6ч)		
	Узнавание, различение предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога.	1
	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак: кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены.	1
	Соблюдение правил безопасного поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные с лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	1
	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.	3
	Всего:	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

X коррекционный класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов
1 модуль «Плавание» (3 ч)		
	Обучение технике дыхания. Повороты головы на вдох и выдох.	1
	Поворот головы на вдох и выдох в горизонтальном положении с работой ног.	1
	Работа ног на спине с дыханием	1
2 модуль «Спортивные подвижные игры» (16ч)		
	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Игра «Быстрые санки»	4
	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Игра «Бросай-ка»	4
	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Игра «Рыбаки и рыбки»	4
	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра «Собери пирамидку»	4
3 модуль «Велосипедная подготовка» (4ч)		
	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. Игра «Строим дом»	1
	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног	1
	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1
4 модуль «Лыжная подготовка» (5ч)		
	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1

	Подъем после падения из положения «лежа на боку».	1
	Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом).	1
	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
5 модуль «Туризм» (6ч)		
	Узнавание, различение предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальник, туристический коврик, палатка, котелок, тренога.	1
	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак: кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены.	1
	Соблюдение правил безопасного 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.	1
	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.	3
	Всего:	34

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
XI коррекционный класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов
1 модуль «Плавание» (3 ч)		
	Обучение технике дыхания. Повороты головы на вдох и выдох.	1
	Поворот головы на вдох и выдох в горизонтальном положении с работой ног.	1
	Работа ног на спине с дыханием	1
2 модуль «Спортивные подвижные игры» (16ч)		
	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Игра «Быстрые санки»	4
	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Игра «Бросай-ка»	4
	Узнавание волейбольного мяча. Прием волейбольного мяча (сверху, снизу). Игра «Рыбаки и рыбки»	4
	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра «Собери пирамидку»	4
3 модуль «Велосипедная подготовка» (4ч)		
	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. Игра «Строим дом»	1
	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног)	1

	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1
4 модуль «Лыжная подготовка» (5ч)		
	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
	Подъем после падения из положения «лежа на боку».	1
	Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом).	1
	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
5 модуль «Туризм» (6ч)		
	Узнавание, различение предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога.	1
	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак: кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены.	1
	Соблюдение правил безопасного поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные с лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	1
	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.	3
	Всего:	34

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
XII коррекционный класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов
1 модуль «Плавание» (3 ч)		
	Обучение технике дыхания. Повороты головы на вдох и выдох.	1
	Поворот головы на вдох и выдох в горизонтальном положении с работой ног.	1
	Работа ног на спине с дыханием	1
2 модуль «Спортивные подвижные игры» (16ч)		
	Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Игра «Быстрые санки»	4
	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Игра «Бросай-ка»	4
	Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Игра «Рыбаки и рыбки»	4
	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра «Собери пирамидку»	4

3 модуль «Велосипедная подготовка» (4ч)		
	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед .Игра «Строим дом»	1
	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног	1
	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1
4 модуль «Лыжная подготовка» (5ч)		
	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
	Подъем после падения из положения «лежа на боку».	1
	Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом).	1
	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
5 модуль «Туризм» (6ч)		
	Узнавание, различение предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальник, туристический коврик, палатка, котелок, тренога.	1
	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак: кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены.	1
	Соблюдение правил безопасного 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.	1
	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.	3
	Всего:	34

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

2. Учебно-методическая литература

- **Кремнинская М.М.** Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
- **Уроки физической культуры** в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват.учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение:

- изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; - спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячиразного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3- х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; - технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); - мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями (вариант 2). Результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Формирование учебного поведения:

1) направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):

- переключают взгляд с одного предмета на другой;
- фиксируют взгляд на лице педагога;
- фиксируют взгляд на лице педагога с использованием голоса;
- фиксируют взгляд на изображении;
- фиксируют взгляд на экране монитора.

2) умение выполнять инструкции педагога:

- понимают жестовую инструкцию;
- выполняют стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

3) использование по назначению учебных материалов:

- бумаги; карандаша, мела

4) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

- выполняют действие способом рука-в-руке;
- подражают действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполняют отдельные операции действия по образцу педагога.

Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживают произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»:

- Поворачивают голову на вдох-выдох;
- Работают ногами на спине с дыханием ;
- Узнают баскетбольный мяч;
- Ловят баскетбольный мяч одной рукой и двумя руками;
- Отбивают баскетбольный мяч от пола одной рукой и двумя руками;
- Узнают составные части трехколесного велосипеда;
- Соблюдают последовательность действий при посадке на трехколесный велосипед;
- Вращают педали с фиксацией ног;
- Ухаживают за велосипедом:
- Сформировали навык шаговых движений на месте;
- Поднимаются после падения из положения лёжа на боку;
- Выполняют повороты стоя на лыжах;
- Выполняют торможение при спуске с нажимом палок;
- Узнают туристический инвентарь;
- Соблюдают последовательность действий при складывании вещей в рюкзак;
- Соблюдают правила безопасного поведения в походе;
- Подготавливают место для установления палатки.

Базовые учебные действия освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

- воспринимают свое тело и координационные возможности;
- владеют двигательными умениями для адаптации в разных ситуациях;
- проявляют самостоятельность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом;
- выражают доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;
- проявляют интерес к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности (бег, плавание, езда на велосипеде, подвижным играм и др.).

