

областное государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»  
г. Ульяновска

Рассмотрена и одобрена на М/О учителей  
технологии и физической культуры  
ОГКОУШ № 39  
протокол № 1 от 30.08.2023  
Руководитель МО Каф Е.В. Карнаухова

Утверждена  
педагогическим советом ОГКОУШ № 39  
Протокол № 1 от 30.08.2023  
Директор Пономарева М.Н.



## Рабочая программа

7-12 классов

для учащихся с умственной отсталостью в умеренной, глубокой или  
тяжёлой степени, с множественными нарушениями развития  
адаптивная физкультура  
(вариант 2)

на 2023 - 2024 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии  
с ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (24 ноября 2022 г. N 1026)

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Пономарев К.А.

Ульяновск, 2023

## Паспорт программы.

<b>Тип программы</b>	<b>Рабочая программа</b>
<b>Статус программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 (в редакции от 08.11.2022 № 955);</li> <li>- ФАОП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный Минпросвещением России № 1026 от 24.11.2022г;</li> <li>- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 на 2023-2024 учебный год;</li> <li>- Учебный план ОГКОУШ № 39 на 2023-2024 учебный год;</li> <li>- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799)</li> <li>- Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20);</li> <li>- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).</li> </ul>
<b>Назначение программы</b>	Программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по АООП вариант 2
<b>Категория обучающихся</b>	Учащиеся 7-12 классов с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью и ТМНР
<b>Сроки освоения программы</b>	Срок освоения программы 1 учебный год (сентябрь 2023 – май 2024 года)
<b>Объем учебного времени</b>	Рабочая программа рассчитана на 68 часов в 7-10 классе, на 66 часов в 11-12 классе в соответствии с учебным планом ОГКОУШ №39.
<b>Форма обучения</b>	Очная.
<b>Режим уроков</b>	2 часа в неделю
<b>Форма контроля</b>	Текущий контроль, промежуточное тестирование

## Пояснительная записка

Развитие детей с ОВЗ, с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью отличается широкой вариативностью, неравномерностью и непоследовательностью созревания психических и физических функций (особенно при сочетанных нарушениях развития) и имеет при этом целый ряд возрастных особенностей и закономерностей. Поэтому при разработке данной учебной программы по адаптивной физкультуре соблюдали ряд обязательных условий: предусматривали вариативность и индивидуальность образовательной траектории учитывали адаптационные возможности учащихся в каждом конкретном случае.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотнесение слова и предмета, слова и действия. По уровню сформированности речи выделяются дети с отсутствием речи, со звукокомплексами, с высказыванием на уровне отдельных слов, с наличием фраз. При этом речь невнятная, косноязычная, малораспространенная, с аграмматизмами. Ввиду этого при обучении большей части данной категории детей используют разнообразные средства невербальной коммуникации. Внимание обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Детям трудно понять ситуацию, вычленив в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития детей, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность,

заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеле-направленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.

Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.

Уровень психофизического развития детей с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи.

В связи с неразвитостью волевых процессов, дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно - потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

#### **Личностные и предметные планируемые результаты:**

- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

- Освоение доступных видов физкультурно-спортивных упражнений, имитирующих езду на велосипеде, плавание, а также развитие интереса к спорту за счёт привлечения учащихся к участию в спортивных играх.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

- Получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

- Повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

- Развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;

- Развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации;

#### **Базовые учебные действия:**

- Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Осознание себя, как ученика.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

- Освоение двигательных навыков, развитие координации движений и самоконтроля;
- Понимание специальной знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной) для обозначения действий во время занятий.
- Развитие речи через движение;
- Обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Каждый урок по адаптивной физкультуре строится в соответствии с основными дидактическими принципами: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом к успокоительным упражнениям в конце урока; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих физическим и адаптационным возможностям учащихся.

Как показывает практический опыт работы с детьми с ОВЗ, умеренной, тяжелой умственной отсталостью, урок строится из четырех частей – вводной, подготовительной, основной и заключительной, методически связанных между собой:

- вводная часть (организация учащихся к проведению урока);
- подготовительная часть (подготовительные и подводящие упражнения, регламентирующие техническую последовательность овладения двигательными действиями);
- основная часть (направлена на решение образовательной задачи);
- заключительная часть (упражнения на релаксацию, подведение итога урока, рефлексия).

### Содержание рабочей программы:

- **Основы знаний.** В данном разделе даются элементарные понятия и знания, необходимые для занятий адаптивной физкультуры.
- **Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения,** которые включают:
  - Дыхательные упражнения;
  - Упражнения для формирования правильной осанки;
  - Упражнения для улучшения координационных способностей;
  - Ритмические упражнения.
- **Двигательные умения и навыки,** способствующие развитию прикладных умений и навыков:
  - Броски, ловля, удары;
  - Передача предметов, переноска грузов;
  - Лазание, подлезание, перелезание;

#### Элементы плавания

#### Подвижные игры и игровые упражнения

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: лазание, перелезание, подлезание, упражнения с мячом. В программу включены подвижные игры, направленные на формирование двигательных навыков, развитие физических способностей детей психических процессов: памяти, внимания, восприятия, а также инициативности, выдержки, настойчивости и др.

Сложность программного материала и его объем нарастают по годам обучения. Вместе с тем для закрепления и совершенствования уже усвоенных умений и навыков, повышения уровня развития физических качеств и улучшения выносливости детей по программе предусматривается включение основных физических упражнений и игр с повторением их в каждом из годов обучения, но на качественно и количественно новом уровне.

Необходимым условием для реализации задач коррекционно-развивающей работы является создание предметно-развивающей среды, предполагающей использование специального оборудования и игровых материалов.

В адаптивном физическом воспитании соблюдаются индивидуальный и дифференцированный подходы при определении закаливающих процедур, подборе и дозировке физической нагрузки, упражнений и подвижных игр.

### Учебно-тематическое планирование

Для 7-12 класса в количестве 68 часов

№	ТЕМА УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	Практика
1	Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики	1	

<b>2</b>	<b>Дыхательные упражнения</b>		
	Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию;	1	
<b>3</b>	<b>Упражнения для формирования правильной осанки</b>		
	1.Сидя на «фитболе» поднимание рук вверх, разведение рук в стороны, руки за голову, руки вверх ладони внутрь; 2.Сидя на «фитболе» выполнение упражнений с гимнастической палочкой;	2	
<b>4</b>	<b>Упражнения для улучшения координационных способностей</b>	2	
	1.Сидя на колясках преодоление полосы змейкой из 8-10 фишек; 2.Упражнения сидя на «фитболе»;		
<b>5</b>	<b>Ритмические упражнения</b>		
	Под музыку выполнять движения руками: птицы летят, змейка ползёт, волны.	1	
<b>6</b>	<b>Броски, ловля, удары</b>		
	1.Удары малого мяча об пол поочередно правой и левой рукой	2	
	2.Метание малого мяча в цель с места.		
<b>7</b>	<b>Передача предметов и переноска груза</b>		
	1.Передача малого мяча над головой с максимальным подниманием рук вверх.	1	
	2.Передача мяча из положения лёжа на спине: из рук – в ноги (складной нож);	1	
<b>8</b>	<b>Лазание и перелезание, подлезание</b>		
	1.Преодоление из 3-4 различных препятствий (перелезание, подлезание); 2.Лазание по шведской стенке вверх, вниз с поддержкой учителя;	2	
<b>9</b>	<b>Подвижные игры и игровые упражнения</b>		
	«Броски мяча через канат!»	1	
	«Попади в цель!»	1	
<b>10</b>	<b>Имитация плавания</b>		
	Выполнение вращательных движений ногами, руками по переменно лежа на животе, на спине	1	
<b>11</b>	<b>Дыхательные упражнения</b>		
	Сдуваем бумажные комочки с ладони в корзину (глубокий вдох, затем выдох);	1	
<b>12</b>	<b>Ритмические упражнения</b>		
	«Жук упал!» «Мы боксёры!»	1	
<b>13</b>	<b>Передача предметов и переноска груза</b>		
	Сидя на колясках по команде учителя перевозить шарики в общую корзину по прямой (длина дистанции 10м.)	1	
<b>14</b>	<b>Подвижные игры и игровые упражнения</b>		
	1.«Пчёлки»	1	





	2.Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине на «Фитболе»;	1	
	3.Гребки руками на вдох – выдох на «Фитболе»;	1	
	4.Сочетание движений ног с дыханием;	1	
<b>25</b>	<b>Лазание и перелезание, подлезание</b>		
	1.Преодоление 3-4 различных препятствий. Подлезание под препятствие;	1	
	2.Подлезание под препятствие (на четвереньках);	1	
<b>26</b>	<b>Броски, ловля, удары</b>		
	1.Броски мяча в корзину;	1	
	2.Броски мяча друг другу и ловля;	1	
<b>27</b>	<b>Передача предметов и переноска груза</b>		
	1.Передача мяча друг другу в стороны, сидя с поворотом верхнего плечевого пояса;	1	
	2.Лёжа двумя руками с полу разворотом корпуса для передачи мяча соседу ;	1	
<b>28</b>	<b>Ритмические упражнения</b>		
	1.Упражнение «боксёр» сидя;	2	
	2.Упражнение «растём выше!» (руки вверх, ладони раскрыть), «солнышко!» (руки в стороны-ладони открыты);		
<b>29</b>	<b>Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики</b>	1	
<b>30</b>	<b>Ритмические упражнения</b>		
	1.Упражнение «боксёр» с изменением темпа быстро – медленно;	2	
	2.Упражнение «крылья птиц»;		
<b>31</b>	<b>Дыхательные упражнения</b>		
	Дуем на бумажные кусочки бумаги (глубокий вдох, плавный выдох);	1	
<b>32</b>	<b>Упражнения для формирования правильной осанки</b>		
	1.Стойка на коленях у опоры и без, затем сед на пятках, руки произвольно;	3	
	2.Ходьба на коленях с помощью учителя по прямой 8-10 шагов;		
	3.Лёжа на животе, головой к гимнастической стенке – поочерёдно переставляя руки вверх, выполнять хват с подниманием верхнего плечевого корпуса на 2-3 перекладины, затем в и.п.8-10 раз;		
<b>33</b>	<b>Упражнения для улучшения координационных способностей</b>	2	
	1.Лёжа на матах – перекаты всем телом в сторону, руки вдоль туловища.		
	2.Сидя на колясках – езда змейкой 15м.		
<b>34</b>	<b>Броски, ловля, удары</b>		
	1.Метание мяча в цель;	1	

	2.Удары мяча об стену поочередно правой и левой рукой;	1	
<b>35</b>	<b>Передача предметов и переноска груза</b>		
	Выполнение передачи мяча друг другу над головой;	1	
<b>36</b>	<b>Лазание и перелезание, подлезание</b>		
	1.Преодоление 3-4 различных препятствия;	1	
	2.Подлезание под препятствие;	1	
<b>37</b>	<b>Подвижные игры и игровые упражнения</b>		
	«Мы веселые ребята!»	1	
<b>38</b>	<b>Имитация плавания</b>		
	Лёжа на мяче имитационные движения руками с фиксацией ног учителем;	1	
	Итого:	68 часов	

**Календарно-тематическое планирование  
для 7-12 классов в количестве 68 часов  
Адаптивная физкультура**

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Планируемые результаты обучения		
				Коррекционные (предметные результаты)	Личностные результаты	Базовые учебные действия
1	Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики	1		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых физкультминуток, упражнений и виды дисциплин.	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений
2	<b>Дыхательные упражнения</b> Углубленное дыхание при	1		Запомнить последовательность	Получение удовольствия	Обогащение словарного

	выполнении упражнений по подражанию;			ность выполняемых, разучиваемых физкультминуток, упражнений и виды дисциплин	от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов	запаса в процессе занятий физическими упражнениями
3	<b>Упражнения для формирования правильной осанки</b> 1.Сидя на «фитболе» поднимание рук вверх, разведение рук в стороны, руки за голову, руки вверх ладони внутрь; 2.Сидя на «фитболе» выполнение упражнений с гимнастической палочкой;	2		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых физкультминуток, упражнений и виды дисциплин.	Повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств)
4	<b>Упражнения для улучшения координационных способностей</b> 1.Сидя на колясках преодоление полосы змейкой из 8-10 фишек; 2.Упражнения сидя на «фитболе»;	2		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых физкультминуток, упражнений и виды дисциплин.	Развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела
5	<b>Ритмические упражнения</b> Под музыку выполнять движения руками: птицы летят, змейка ползёт, волны.	1		Выполнять виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов	Понимание специальной знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной) для обозначения действий во время занятий
6	<b>Броски, ловля, удары</b> 1.Удары малого мяча об пол поочередно правой и левой рукой 2.Метание малого мяча в цель с места.	2		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых физкультминуток, упражнений и виды	Развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве	Освоение двигательных навыков, развитие координации движений и самоконтроля

				дисциплин.		
7	<b>Передача предметов и переноска груза</b> 1. Передача малого мяча над головой с максимальным подниманием рук вверх. 2. Передача мяча из положения лёжа на спине: из рук – в ноги (складной нож);	2		Выполнять виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений
8	<b>Лазание и перелезание, подлезание</b> 1. Преодоление из 3-4 различных препятствий (перелезание, подлезание); 2. Лазание по шведской стенке вверх, вниз с поддержкой учителя;	2		Выполнять виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов	Обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями
9	<b>Подвижные игры и игровые упражнения</b> 1. «Броски мяча через канат!» 2. «Попади в цель!»	2		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых физкультминуток, упражнений и виды дисциплин.	Повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
10	<b>Имитация плавания</b> Выполнение вращательных движений ногами, руками попеременно лежа на животе, на спине;	1		Выполнять виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей
11	<b>Дыхательные упражнения</b> Сдуваем бумажные комочки с ладони в корзину (глубокий вдох, затем выдох);	1		Выполнять виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений
12	<b>Ритмические упражнения</b> 1. «Жук упал!» «Мы боксёры!»	1		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых физкультминуток, упражнений и	Развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела

				виды дисциплин.		
13	<b>Передача предметов и переноска груза</b> Сидя на колясках по команде учителя перевозить шарики в общую корзину по прямой (длина дистанции 10м.)	1		Выполнять виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела
14	<b>Подвижные игры и игровые упражнения</b> 1.«Пчёлки» 2.«Лови, бросай, упасть не давай»	2		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых физкультминуток, упражнений и виды д	Повышение двигательной активности	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела
15	<b>Имитация плавания</b> 1.Выполнение движений руками на вдохе руки вперёд, на выдохе руки в стороны – вниз (имитация стиля брассом); 2.Имитационные движения ногами лёжа на животе на возвышенности 20-40 см.	2		Выполнять виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию дисциплин.	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела
16	<b>Упражнения для формирования правильной осанки</b> 1.Руки за голову, развести локти в стороны по команде учителя, затем свести 10-15 раз.; 2.Лёжа на животе поднимание рук вперёд – вверх поочередно 8-10 раз;	2		Выполнять виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела
17	<b>Упражнения для улучшения координационных способностей</b> 1.Упражнения «мишка косолапый» в положении сидя на «фитболе»; 2.Езда на колясках змейкой 10-15м	2		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых физкультминуток, упражнений и виды дисциплин.	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью	Понимание специальной знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной) для обозначения действий во время занятий
18	<b>Броски, ловля, удары</b>	2		Выполнять	Развитие	Освоение

	1.Броски малого мяча в цель; 2.Катание мяча по ориентиру;			виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	зрительного восприятия и зрительно-моторной координации	доступных способов контроля над функциями собственного тела
19	<b>Лазание и перелезание, подлезание</b> 1.Преодоление 3-4 различных препятствий; 2.Подлезание под препятствие (на четвереньках); 3.Перелезание через препятствие	3		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых физкультурных упражнений и виды дисциплин.	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей
20	<b>Дыхательные упражнения</b> 1.Грудное дыхание (методом укладки на грудь малого предмета, задача учащегося выполнять вдох грудной клеткой, что бы предмет поднимался вверх – вниз); 2.Брюшное дыхание (то же, только предмет на живот);	2		Выполнять виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела
21	<b>Упражнения для формирования правильной осанки</b> 1.Лёжа на животе, упор прогнувшись, смотреть вверх – удерживать положение на счёт 5- 6,7- и.п.; 2.Стоя на четвереньках, доставать поочередно правой, левой рукой предмет впереди себя.	2		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых физкультурных упражнений и виды дисциплин.	Получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов	Обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями
22	<b>Упражнения для улучшения координационных способностей</b> 1.Езда на колясках змейкой 15-20м. 2.Удерживать равновесие в положении сидя на «фитболе»;	2		Выполнять виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей
23	<b>Подвижные игры и игровые упражнения</b> 1.«Попади в цель, сбей кеглю!» 2.«Собери мячи!»	2		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых физкультурных упражнений,	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела

				упражнений и виды дисциплин.		
24	<b>Имитация плавания</b> 1.Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине на «Фитболе»; 2.Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине на «Фитболе»; 3.Гребки руками на вдох – выдох на «Фитболе»; 4.Сочетание движений ног с дыханием;	4		Выполнять виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств)
25	<b>Лазание и перелезание, подлезание</b> 1.Преодоление 3-4 различных препятствий. Подлезание под препятствие; 2.Подлезание под препятствие (на четвереньках);	2		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых физкультминуток, упражнений и виды дисциплин.	Развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей
26	<b>Броски, ловля, удары</b> 1.Броски мяча в корзину; 2.Броски мяча друг другу и ловля;	2		Выполнять виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела
27	<b>Передача предметов и переноска груза</b> 1.Передача мяча друг другу в стороны, сидя с поворотом верхнего плечевого пояса; 2.Лёжа двумя руками с полуразворотом корпуса для передачи мяча соседу ;	2		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых физкультминуток, упражнений и виды дисциплин.	Развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
28	<b>Ритмические упражнения</b> 1.Упражнение «боксёр» сидя; 2.Упражнение «растём выше!» (руки вверх, ладони раскрыть), «солнышко!» (руки в стороны-ладони открыты);	2		Выполнять виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей

29	<b>Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики</b>	1		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых физкультурминут, упражнений и виды дисциплин.	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью	Восприятие собственного тела
30	<b>Ритмические упражнения</b> 1. Упражнение «боксёр» с изменением темпа быстро – медленно; 2. Упражнение «крылья птиц»;	2		Выполнять виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств)
31	<b>Дыхательные упражнения</b> Дуем на бумажные кусочки бумаги (глубокий вдох, плавный выдох);	1		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых физкультурминут, упражнений и виды дисциплин.	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
32	<b>Упражнения для формирования правильной осанки</b> 1. Стойка на коленях у опоры и без, затем сед на пятках, руки произвольно; 2. Ходьба на коленях с помощью учителя по прямой 8-10 шагов; 3. Лежа на животе, головой к гимнастической стенке – поочередно переставляя руки вверх, выполнять хват с подниманием верхнего плечевого корпуса на 2-3 перекладины, затем в и.п. 8-10 раз;	3		Выполнять виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
33	<b>Упражнения для улучшения координационных</b>	2		Запомнить последовательность	Получение удовольствия	Восприятие собственного



	<b>способностей</b> 1.Лёжа на матах – перекаты всем телом в сторону, руки вдоль туловища. 2.Сидя на колясках – езда змейкой 15м.			ность выполняемых, разучиваемых физкультминуток, упражнений и виды дисциплин.	от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов	тела, осознание своих физических возможностей
34	<b>Броски, ловля, удары</b> 1.Метание мяча в цель; 2.Удары мяча об стену поочередно правой и левой рукой;	2		Выполнять виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
35	<b>Передача предметов и переноска груза</b> Выполнение передачи мяча друг другу над головой;	1		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых физкультминуток, упражнений и виды дисциплин.	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела
36	<b>Лазание и перелезание, подлезание</b> 1.Преодоление 3-4 различных препятствия; 2.Подлезание под препятствие;	2		Выполнять виды упражнений с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей
37	<b>Подвижные игры и игровые упражнения</b> «Мы веселые ребята!»	1		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых физкультминуток, упражнений и виды дисциплин.	Получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов	Понимание специальной знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной) для обозначения действий во время занятий
38	<b>Имитация плавания</b> Лёжа на мяче имитационные движения руками с фиксацией ног учителем;	1		Запомнить последовательность выполняемых, разучиваемых	Получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от	Восприятие собственного тела, осознание своих физических

				физкультмину ток, упражнений и виды дисциплин.	достигнутых результатов	возможностей
	<b>Итого:</b>	68				

## **Перечень материально-технического обеспечения**

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр, дидактический материал: изображения (картинки, фото, альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий); спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

### **Формы оценивания, средства мониторинга и оценки результатов.**

#### **Цель:**

1. Определить уровень знаний и умений учащихся за учебный год.
2. Проводить контроль за усвоением программного материала.

#### **Личностные результаты:**

Овладение социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Результаты:

- 0 баллов - нет продвижения;
- 1 балл – минимальное продвижение;
- 2 балла – среднее продвижение;
- 3 балла – значительное продвижение.

#### **Предметные результаты**

Бальная система оценки:

- 0 балл - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла;
- 1 балла - смысл действия понимает, выполняет только по прямому указанию учителя;
- 2 балла - преимущественно выполняет действия по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла – способен самостоятельно выполнять действия в определённых ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
- 4 баллов – способен самостоятельно выполнять действия, но иногда допускает ошибки;
- 5 баллов - самостоятельно применяет действия в любой ситуации.

#### **Средства мониторинга и оценки динамики обучения.**

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие.

В ходе мониторинга специалисты образовательной организации оценивают уровень сформированности представлений, действий/операций, внесенных в СИПР.

Например:

- «выполняет действие самостоятельно»;
- «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной),
- «выполняет действие по образцу»;
- «выполняет действие с частичной физической помощью»;
- «выполняет действие со значительной физической помощью»;
- «действие не выполняет»;

представление:

- «узнает объект»;

«не всегда узнает объект» (ситуативно),  
«не узнает объект».



