

Приложение
к адаптированной основной
образовательной программе
начального общего образования
для детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 2

Утверждено
Приказом директора
МБОУ СОШ №2 г. Катайска
от «01» сентября 2020 №181

Рассмотрена и принята
на заседании
Психолого-педагогического
консилиума
Протокол №1
от «27» августа 2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Пояснительная записка

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий является развитие личности, формирование общей культуры, соответствующей общепринятым нравственным и социокультурным ценностям, формирование необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости 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.

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью 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.

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

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

-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

-Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

-Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, туризм, и тд.

-Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

-Играть в подвижные игры и др.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка», «Туризм».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного 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.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка. Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «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»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект». Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Примерное содержание предмета

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу

(сверху). Игра в паре. *Подвижные игры*. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Туризм.

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

Физическая подготовка.

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

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

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

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

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

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

— формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

— поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

— формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» изучается с 1'-4 классах в объеме учебных часов, определенных индивидуальным обучением.

4. Предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты Класс	1'-1, 2	3, 4
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	*Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. *Освоение двигательных	*Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. *Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации *Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя.

	навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации.	*Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.	*Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.	*Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.
Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры.	*Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя *Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.	Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя. Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.

Тематическое планирование 1'-4 классы

Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть с указанием формы
--	--	---	---

<p>1. Коррекционные подвижные игры. 2.Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</p>	<p>определяются индивидуально, согласно недельной нагрузке надомного обучения</p>	<p>Баскетбол. 1.Узнавание баскетбольного мяча. 2.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 3.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. 4.Ведение баскетбольного мяча по прямой. 5.Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p>Волейбол. 1.Узнавание волейбольного мяча. 2.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).</p> <p>Футбол 1.Узнавание футбольного мяча. 2.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) 3.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.</p> <p>Бадминтон. 1.Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона. 2.Удар по волану: нижняя, верхняя подача. 3.Отбивание волана снизу, сверху. 4.Игра в паре.</p>	<p>1Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 2.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. 3.Ведение баскетбольного мяча по прямой. 4.Броски мяча в кольцо двумя руками 5.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). 6.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) 7.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. 8.Игра в бадминтон. 9. Отбивание волана снизу, сверху</p>
<p>3.Подвижные игры</p>		<p>1.Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз» 2. Соблюдение правил игры «Болото» 3.Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий» 4. Соблюдение правил игры «Пятнашки» 5.Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки» 6. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»</p>	<p>1.Игра«Стоп, хоп, раз» 2.Игра«Болото» 3.Игра«Полоса препятствий» 4.Игра«Пятнашки» 5.Игра«Рыбаки и рыбки» 6.Игра«Собери пирамидку» 7.Игра«Бросай-ка» 8.Игра«Быстрые санки» 9.Игра«Строим дом»</p>

		<p>7. Соблюдение правил игры «Бросай-ка»</p> <p>8. Соблюдение правил игры «Быстрые санки»</p> <p>9. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»</p>	
4.Туризм		<p>1.Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).</p> <p>2.Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).</p> <p>3.Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.</p> <p>4.Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.</p> <p>5.Соблюдение правил поведения в походе.</p>	<p>1.Складывание вещей в рюкзак</p> <p>2.Раскладывании спального мешка.</p> <p>3.Складывании спального мешка.</p> <p>4.Поход</p>
5.Физическая подготовка Построения и перестроения		<p>1.Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».</p> <p>2.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.</p> <p>3.Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.</p>	<p>1.Выполнения построения и перестроения</p>
7.Общеразвивающие и корригирующие упражнения		<p>1.Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p> <p>2.Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.</p>	<p>1.Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>2.Выполнение дыхательных упражнений.</p> <p>3.Выполнение круговых движений кистью.</p>

	<p>3.Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. 4.Круговые движения кистью.</p> <p>5. Сгибание фаланг пальцев.</p> <p>6.Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).</p> <p>7.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».</p> <p>8.Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).</p> <p>9. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.</p> <p>10.Поднимание головы в положении «лежа на животе».</p> <p>11. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).</p> <p>12.Повороты туловища вправо (влево). 13.Круговые движения прямыми руками вперед (назад).</p> <p>14.Наклоны туловища в сочетании с поворотами.</p> <p>15. Стояние на коленях.</p> <p>16. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой</p> <p>17.Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.</p> <p>18. Приседание</p> <p>19. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).</p>	<p>4.Выполнение движений плечами.</p> <p>5.Выполнение движений головой</p> <p>6.Выполнение поворотов туловищем</p> <p>7.Выполнение наклонов туловищем.</p> <p>8.Выполнение движений стопами.</p> <p>9.Выполнение приседания</p>
--	--	---

<p>8.Ходьба и бег</p>		<p>1.Ходьба с высоким подниманием колен. 2.Ходьба по доске, лежащей на полу. 3.Ходьба по гимнастической скамейке. 4.Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). 5.Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх 6. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. 7Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. 8.Ходьба с изменением темпа, направления движения. 9. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. 10. Бег с изменением темпа и направления движения. 11.Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p>	<p>1.Выпнение ходьбы с высоким подниманием колен. 2.Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. 3.Выпнение ходьбы по гимнастической скамейке. 4.Выпнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). 5.Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх 6.Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. 7.Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе. 8.Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения. 9.Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе. 10. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения. 11.Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p>
<p>9.Прыжки</p>		<p>1.Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). 2.Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). 3.Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). 4.Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. 5.Прыжки в длину с места,</p>	<p>1.Выполнение Прыжков на двух ногах. 2.Выполнение прыжков на одной ноге. 3. Выполнение прыжков в длину с места.</p>

9.Ползание, подлезание, Лазание, Перелезание		1.Ползание на животе, на четвереньках. 2.Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. 3.Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату	1.Выполнение ползания на животе, на четвереньках. 2.Выполнение лазания по гимнастической стенке
10 Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза		1.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). 2.Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). 3. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. 4.Сбивание предметов большим(малым) мячом.	1.Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне). 2.Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). 3.Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. 4.Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.

Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- *что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- *что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- *насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: **«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»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Выявление представлений, умений и навыков, обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Оценка по предмету «Адаптивная физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися умениями и результатом, строго индивидуально.

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Правила поведения в спортивном зале;
3. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
4. Правила поведения во время подвижных игр;
5. Что такое спальный мешок, палатка и т.д.

Предполагается то, что учащиеся будут уметь:

1. Выполнять команду «Становись!»
2. Строиться в шеренгу, в колонну
3. Держать мячи, обручи
4. Выполнять инструкции и команды учителя
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ
6. Чередовать ходьбу с бегом
7. Подпрыгивать на одной и двух ногах
8. Метать мячи одной рукой с места
9. Мягко приземляться при прыжках
10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Учебно-методическое обеспечение

Учебные пособия для учащихся	Методические пособия учителя
Учебники отсутствуют	1.Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью 1-12 классы). -СПБ. : Владос Северо-Запад,2013. 2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажаноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:

*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

***дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;

***спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, т.д.