

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«КАЗАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 27.08.2026 г.	«Согласовано» Зам. директора по УВР <u>Ямбулатова</u> Н. П. Ямбулатова	«Утверждаю» Директор: <u>Шабдарова</u> Л.В. Шабдарова 01.09.2026 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ВАРИАНТ 1
2-5 КЛАСС

ID программы: 64899, 64909, 64918, 64919

Разработчик программы:

Капитонова

Эльвира

Николаевна

2026-2027 учебный год

Структура программы:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура».
3. Описание места учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура».
5. Технологии, методы и формы обучения.
 - 5.1. Технологии обучения.
 - 5.2. Методы обучения.
 - 5.3. Формы обучения.
 - 5.4. Приёмы коррекционной направленности.
 - 5.5. Типы уроков.
6. Формирование БУД.
7. Результаты освоения академического компонента и области развития жизненной компетенции.
8. Результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» учащимися.
9. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура».
10. Материально-техническое обеспечение учебного процесса .
11. Содержание мониторинга динамики развития учащихся.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
3. ФАООП для детей с нарушением интеллекта.
4. Приказ Министерства Просвещения РФ «Об утверждении ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 24.11. 2022 г. №1026
4. Учебный план ГБОУ Республики Марий Эл «Казанская школа-интернат» на текущий учебный план.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024 г. № 495 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ" (Зарегистрирован в Минюсте России 15 августа 2024 г., регистрационный № 79163)
6. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
7. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
8. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 1 февраля 2024 г. № 67 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.4283-26. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855)

Физическая культура занимает одно из важнейших мест в подготовке обучающихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду, способствует социальной интеграции их в общество.

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Программа составлена с учетом особенностей познавательной деятельности, эмоционально волевой регуляции, поведения младших школьников с нарушением интеллекта, способствует формированию духовных способностей, обучающихся и их социализации в обществе.

Программа предполагает реализацию дифференцированного и деятельностного подхода к обучению и воспитанию ребенка с нарушением интеллекта.

Цель уроков физической культуры: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, социализация в обществе, формирование духовных способностей ребенка.

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач**:

1. Корректировать и компенсировать нарушения физического развития.
2. Развивать двигательные возможности в процессе обучения.
3. Формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать у учащихся основные физические качества, прививать устойчивое отношение к занятиям по физкультуре.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности уроков физической культуры.

Реализация идёт по разделам «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Программа адресована обучающимся с нарушением интеллекта.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура - важный общеобразовательный предмет, который направлен на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств обучающихся. В процессе

занятиями физической культурой у обучающихся корригируются недостатки в физическом и психическом развитии, воспитываются морально – волевые качества и навыки культурного поведения.

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как мир природы и человека, чтение, математика и изобразительное искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма занятий – урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

а) общепедагогические методы:

- словесные –объяснение, беседа, работа с учебником;
- наглядные – наблюдение, демонстрация;
- практические – упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:

- задания по степени нарастающей трудности;
- специальные коррекционные упражнения;
- задания с опорой на несколько анализаторов;
- развёрнутая словесная оценка;
- призы, поощрения.

Основные типы уроков:

Комбинированные

Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

Уроки с преимущественно воспитательной направленностью

Уроки с преимущественно образовательной направленностью

Вводные уроки

Уроки изучения нового материала

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки

Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

Виды и формы организации работы на уроке:

Фронтальная

Поточная

Посменная

Индивидуальная

Групповая

Элементы образовательных технологий:

здоровьесберегающая технология ;

технология игрового обучения;

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». В соответствии с учебным планом ГБОУ «Казанская школа – интернат» рабочая программа рассчитана на 102ч. в год (3ч. в неделю) в 2-4 классах, в 5 классе программа рассчитана на 68 ч., в год (2 часа в неделю)

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность

культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Технологии, методы и формы обучения

5.1. Технологии обучения:

- коррекционно-развивающего обучения;
- проблемного обучения;
- групповые технологии и коллективное творческое дело;
- игровые педагогические технологии;

5.2. Методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение, беседа;
- наглядные – наблюдение, демонстрация, просмотр;
- практические – выполнение упражнений;
- самостоятельная работа;

5.3. Формы обучения: фронтальное и индивидуальное обучение.

5.4. Приемы коррекционной направленности:

- задания по степени нарастающей трудности;
- включение в урок заданий, предполагающих различный доминантный анализатор;
- разнообразные типы структур уроков, обеспечивающих смену видов деятельности учащихся;
- задания, упражнения, предполагающие самостоятельную обработку информации;
- дозированная поэтапная помощь педагога;

- перенос только что показанного способа обработки информации на своё индивидуальное задание;
- включение в урок специальных упражнений по коррекции высших психических функций;
- задания с опорой на несколько анализаторов;
- постановка законченных инструкций;
- включение в урок материалов сегодняшней жизни;
- создание условий для «зарабатывания», а не «получения» оценки;
- проблемные задания, познавательные вопросы;
- игровые приемы, призы, поощрения, развёрнутая словесная оценка деятельности.

5.5. Типы уроков:

- УУНЗ - уроки усвоения новых знаний, на которых учащиеся знакомятся с новым материалом;
- УКЗНМ - уроки коррекции и закрепления нового материала (применение знаний в сходных ситуациях);
- УВПУ - уроки выработки практических умений (применение знаний в новых ситуациях);
- УПОСЗ - уроки повторения, обобщения, систематизации знаний (усвоение способов действий в комплексе);
- УПОКЗ - уроки проверки, оценки, коррекции знаний;
- КУ - комбинированные уроки;
- УП – урок-практикум;

6. Формирование базовых учебных действий обучающихся с нарушением интеллекта.

Формирование базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (далее БУД) реализуется, что конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения ФАООП и служит основой разработки программ учебных дисциплин. Формирование и развитие БУД строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с нарушением интеллекта.

Основная цель реализации деятельности по формированию БУД состоит в формировании школьника с умственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе и овладения доступными видами профильного труда.

Задачами формирования и развития БУД являются:

- формировать мотивационный компонент учебной деятельности;
- способствовать овладению комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развивать умения принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

- определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся;
- определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов;

На уроках физкультуры формируются следующие **базовые учебные действия**:

- **личностные учебные действия:**

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на задания по комплексам физических упражнений, верно выполненных заданий по технике выполнения упражнений и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- бережно относиться к спортивно - историческому наследию родного края и страны;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

- **коммуникативные учебные действия:**

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию;
- использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

- **регулятивные учебные действия:**

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

- **познавательные учебные действия:**

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

Обучающийся научится:

1. Знать название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности при занятиях физическими упражнениями под руководством учителя.
2. Понимать о значении зарядки, физкультминуток, гимнастики в жизни человека.
3. Знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков под руководством учителя.
4. Уметь выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину с помощью учителя;
5. Уметь производить расчет по порядку.
6. Уметь выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами с помощью учителя;
7. Уметь делать кувырок вперед; стойку на лопатках с помощью учителя;
8. Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку.
9. Уметь сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке с помощью учителя.
10. Уметь выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
11. Уметь выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий с помощью учителя; бег на скорость.

12. Выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.
13. Уметь метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 – 6 метров с места и на дальность с помощью учителя.
14. Уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы.
15. Уметь ходить на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.
16. Выполнять скользящий шаг и повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж с использованием помощи учителя.
17. Играть в подвижные игры под руководством учителя.

Достаточный уровень:

Обучающийся получит возможность научиться:

1. Самостоятельно объяснять способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и знать о их применении в практической деятельности;
2. Объяснять правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий.
3. Самостоятельно объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее значение в жизни человека.
4. Знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков.
4. Самостоятельно выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину.
5. Уметь производить расчет по порядку.
6. Самостоятельно выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами.
7. Самостоятельно делать кувырок вперед; стойку на лопатках.
8. Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.
9. Самостоятельно сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке.
10. Самостоятельно выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
11. Выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий; бег на скорость.
12. Выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.
13. Самостоятельно метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 – 6 метров с места и на дальность.
14. Уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы.
15. Уметь ходить на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.
16. Выполнять скользящий шаг и повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
17. Самостоятельно передвигаться на лыжах до 600 м.
18. Играть в подвижные игры.

В процессе обучения необходимо осуществлять мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и

позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

7. Результаты освоения академического компонента и области развития жизненной компетенции по адаптивной физической культуре **Жизненные компетенции.**

Содержание учебного материала способствует социализации младших школьников. Выбор форм, способов, методов и приёмов работы на уроках физической культуры позволяет сформировать у учащихся следующие умения:

- уметь осуществлять простейшее планирование своей деятельности;
- уметь выполнять правильно комплекс упражнений, технику на занятиях;
- отбирать необходимую информацию в теоретической части;
- выполнять упражнения осмысленно;
- уметь заботиться о своём здоровье, соблюдать нормы поведения в обществе.

Академические компетенции.

Учащиеся должны научиться:

- правильно проявить себя при выполнении упражнений, стараться достичь желаемого результата;
 - выделять понимание и объяснение разучиваемого упражнения;
 - самостоятельно пользоваться предлагаемой помощью и улучшить при этом качество выполнения;
- уметь понимать объяснение учителя, спортивную терминологию;
- выделять правильное отношение к урокам.

8. Результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» учащимися.

Результаты овладения ФАООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения: чем больше верно выполненных заданий к общему объёму, тем выше показатель надёжности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

Главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;

- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

9. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Материал представлен следующими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры».

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно –двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректируют недостатки развития. Обязательным элементом урока являются упражнения на построения и перестроения. Выполняются упражнения с исходным положением сидя и стоя, лежа, которые оказывают положительное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы. В самостоятельный раздел вынесены общеразвивающие и корректирующие упражнения, так как способствуют коррекции нарушений дыхания. В связи с затруднениями в пространственно- временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с нарушением интеллекта включены упражнения на коррекцию и развитие этих способностей, а также с предметами: гимнастическими палками обручами и скакалками. На занятиях гимнастикой обучающиеся овладевают навыками лазания и перелезания, которые способствуют развитию координации.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Особое место уделяется метанию мяча, так как этот вид упражнений способствует развитию меткости и глазомера.

«Лыжная подготовка» обязательная часть занятий физической культурой. Особое внимание при проведении уроков лыжной подготовки уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Раздел «Подвижные и спортивные игры» включает подвижные игры, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием. Они

включаются в каждый раздел в соответствии с тематикой. Игры направлены на развитие физических качеств детей, на развитие внимания, памяти, восприятия, пространственных и временных ориентиров. В классах продолжается работа по развитию у обучающихся координации движений и гибкости через систему коррекционных упражнений.

Основы знаний об адаптивной физической культуре в процессе урока в 2-4 кл.

Подвижные игры с элементами спортивных игр	----- 40ч.
Гимнастика с элементами акробатики	----- 21 ч.
Легкоатлетические упражнения	----- 21ч.
Лыжная подготовка	----- 20ч.
Итого	----- 102ч.

Основы знаний об адаптивной физической культуре в процессе урока в 5 кл.

Подвижные игры с элементами спортивных игр	----- 15 ч.
Гимнастика с элементами акробатики	----- 16 ч.
Легкоатлетические упражнения	----- 17 ч.
Лыжная подготовка	----- 20ч.
Итого	----- 68 ч.

10. Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

Таблица оборудования спортивного зала

№ п/п	Наименование	Кол- во	Дата выпуска	Срок годности	№ сертификата соответствия
	<i>Оборудование</i>				
1	Скамейка гимнастическая	1	03.03.2014	02.03.2017	1470326
2	Маты гимнастические	10	03.03.2014	02.03.2017	1470326
3	Козел гимнастический	1			
4	Гири (16 кг)	10			
5	Ядро	4			
6	Гимнастические стенки	6	03.03.2014	02.03.2017	1470326
7	Стартовые колодки (пара)	1			
8	Гимнастическое бревно	1	03.03.2014	02.03.2017	1470326
9	Баскетбольные щиты	4			
10	Мяч футбольный	5			
11	Секундомер	1			
12	Турник навесной	1	03.03.2014	02.03.2017	1470326
13	Мяч баскетбольный	15			
14	Мяч волейбольный	15			
15	Гранаты для метания	2			
16	Скакалки	10			
17	Палки гимнастические	9	03.03.2014	02.03.2017	1470326
18	Обруч	5			
19	Сетка защитная на	2			

	окна				
20	Аптечка медицинская	1			
21	Лыжные ботинки (пара)	20			
22	Лыжи пластиковые (пара)	15			
23	Лыжи деревянные (пара)	7			
24	Лыжные палки (пара)	10			
25	Волейбольные стойки (пара)	1			
26	Ворота для футбола	2	23.05.2016	22.05.2019	0025002
27	Ворота для гандбола	2	21.06.2016	20.06.2019	0024236
28	Детский игровой комплекс	1	14.06.2012	13.06.2015	0935449

11. Содержание мониторинга динамики развития учащихся.

Система оценки достижений предметных результатов, обучающихся с нарушением интеллекта и формы контроля

Оценка достижения обучающимися с нарушением интеллекта предметных результатов основана на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В классах осуществляется текущий, тематический и итоговый контроль знаний, умений и навыков, обучающихся с фиксированием отметки в журнале.

Текущая проверка по предмету «Адаптивная физическая культура» проводится в следующих формах:

- устный опрос;

- зачетные упражнения

Тематический контроль осуществляется в соответствии с календарно – тематическим планированием в конце изучения темы и раздела в форме теста.

Итоговый контроль проводится в конце года в рамках промежуточной аттестации в форме теста.

При оценке предметных результатов необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности интеллектуального развития обучающихся, состояние их эмоционально-волевой сферы.

Результаты овладения ФАООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В оценочной деятельности результаты, продемонстрированные учеником в ходе выполнения тестов, соотносятся с оценками:

- «очень хорошо» (отлично), если обучающиеся верно выполняют свыше 65% заданий;
- «хорошо» - от 51% до 65% заданий;
- «удовлетворительно» (зачёт) - от 35% до 50% заданий.

Также используется традиционная система отметок по 5-балльной шкале: (минимальный балл – 2, максимальный балл – 5), притом

2 балла «плохо», обучающийся не приступал к выполнению задания;

3 балла «удовлетворительно», если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

4 балла «хорошо» - от 51% до 65% заданий;

5 баллов «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

«5» - выполнение упражнений без ошибок или мелкие ошибки, которые не влияют на качество и результат.

«4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка

«3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Методическая литература

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.
5. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.
6. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвуиздат, 2003г.
7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.
8. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

План просмотрен: _____/Ямбулатова Н.П. / зам. директора по УВР