

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
МУ "Отдел образования Администрация Мясниковского района"
МБОУ СОШ №3

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Р. Мов

Мовсесян Р.Л.

Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МС

О. Г.

Тухикян О.Г.

Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

С. А.

Бугаев С.А.

Приказ №242
от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

вариант 2

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями) 1-3 класс

село Чалтырь 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура рассматривается, как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что адаптивная физическая культура, как новая учебная дисциплина представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей.

Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для детей с нарушениями, и в данном случае для детей с умеренной, тяжелой умственной отсталостью, множественными нарушениями. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка.

Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Цель программы:

Оптимизации физического состояния и развития ребенка. **Задачи:**

1. Образовательные:

- развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению);
- формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. Воспитательные:

- общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов;
- воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные:

- преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические:

охранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие:

- повышение толерантности к нагрузке;
- развитие физических способностей;
- расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Особенности психофизического развития детей определяют специфику их потребностей. Исходя из этого, обучающихся целесообразно поделить на три группы: **1 группа** обучающихся для которых характерна умственная отсталость в умеренной степени, она сочетается с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их развитие и обучение.

Часть детей, отнесенных к данной группе категории, имеют тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦ, гиперкинез и т.д.), вследствие которых они полностью или почти полностью зависимы от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности и коммуникации. Часть детей с умеренной, умственной отсталостью имеет замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с нецеленаправленностью, беспорядочностью, не скоординированностью движений.

Характер развития детей зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания, а также от сроков начала, объема и качества коррекционной помощи. Развитие детей данной группы, у которых менее выражено интеллектуальное недоразвитие, благоприятствует формированию представлений, умений и навыков, значимых для их социальной адаптации. Так, у большинства детей проявляется интерес к общению и взаимодействию, что является предпосылкой для обучения использованию невербальных средств коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.). Способность ребенка выполнять отдельные двигательные действия (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.) создаёт предпосылки для обучения отдельным операциям по самообслуживанию и предметно-практической деятельности.

2 группа обучающихся, для которых характерна умственная отсталость в тяжелой степени, она так же сочетается с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их развитие и обучение. Обще моторное развитие, как правило, нарушено. Имеются отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедленны, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий.

3 группа часть детей, отнесенных к данной группе категории, имеют тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦП, спастический тетра парез, гиперкинез и т.д.), вследствие которых они полностью или почти полностью зависимы от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности и коммуникации. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и парезами органов речи.

В связи с неразвитостью волевых процессов дети оказываются не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в процессе деятельности, что не редко вызывает проблемы поведения.

Разделение на группы в данном случае носит условный характер и ни в коем случае не предполагает реальное разделение детей в образовательной организации. Смешанная комплектация классов создает условия, в которых дети могут учиться подражать и помогать друг другу. Организация уроков по адаптивной физической культуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

Медицинская группа	Характеристика групп
Основная группа	К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности
Подготовительная группа	К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет
Специальная группа «А»	К специальной группе А относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.
Специальная группа «Б»	К специальной группе Б относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях.

Место предмета в учебном плане

В соответствие с индивидуальными учебными планами общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «адаптивная физическая культура» в первом и третьем классе отводится по 1 часу в неделю (33 ч./ в год – 1 класс), (34 ч./в год – 3 класс).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Краткая характеристика содержания учебного предмета

Реализация программа осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Средства адаптивной физической культуры для занятий с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, передвижение на лыжах, на коньках.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - без предметов;
 - с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);
 - на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).
3. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.
4. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.
5. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног
6. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.
7. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
8. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.
9. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.
10. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов. **К естественно-средовым факторам** относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

Специальные условия

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;
- адаптация (адекватность в соответствии с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.); □ варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом);

обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;

- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);
- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;
- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;
- специальное обучение играм по правилам;
- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);
- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» состоит из 4 разделов:

1. Я и мое тело
2. Я и мои движения
3. Я и мое самочувствие
4. Адаптивные ситуации.

и 6 направлений:

1. Построение и ходьба
2. Захват предметов – метание
3. Бег и прыжки
4. Ползание, лазание и перелезание
5. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие)
6. Подвижные и коррекционные игры

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

- первый этап – **ознакомление** с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).
- второй этап – **начальное разучивание** используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.
- третий этап – **углубленное разучивание** применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.
- четвертый этап – **повторение** используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.
- пятый этап – **закрепление** используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание.

РАЗДЕЛЫ	«Я и мое тело»	«Я и мои движения»	«Я и мое самочувствие»	«Адаптивные ситуации»
Задачи:	<p>- практически совершенствовать представления о возможностях собственного тела: в процессе решения двигательных задач: в играх с мячом (удерживать и бросать мяч в цель; ловить мячи разного размера, передавать или бросать в руки партнеру) в положениях стоя или сидя (на скамейках, на полу, в ряд, в круге, друг против друга); в процессе ползания, лазания и перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.); выполнять движения и действия по инструкции, или по показу, или по подражанию, или совместно со взрослым.</p>	<p>- совершенствовать навык ходьбы по звуковому сигналу, по инструкции, или по подражанию, или по показу, или совместными движениями в разных ситуациях: от объекта к объекту, вдоль объекта, по кругу, друг за другом, в парах, на носках, на пятках (с изменением положения рук); с удержанием равновесия (ходьба по скамейке, вдоль каната с поднятыми руками и т.д.); - совершенствовать умение построения: в ряд, в шеренгу, вдоль каната, в круг; - совершенствовать навык бега: от объекта к объекту, друг за другом, малой группой, с остановками по сигналу;</p>	<p>- формирует чувствительность к психофизическим нагрузкам в процессе подвижных и статических игр, учить выражать свое самочувствие доступным обучающемуся способом (вербально, не вербально, альтернативно).</p>	<p>- включать обучающихся и вызывать интерес к коллективным спортивным и игровым мероприятиям: играм общеразвивающего характера (с предметами, без предметов), подвижным играм, спартакиадам, плавание (при созданных условиях), туристическим походам, соляным комнатам (при созданных условиях без противопоказаний).</p>

		-		
		совершенствовать прыжки: на двух ногах, на одной ноге, на месте, друг за другом, через препятствие (не выше 10-15 см), вдоль каната, спрыгивание, на батуте, взявшись за руки в паре с партнером.		
НАПРАВЛЕНИЕ 1				
Захват предметов – метание 11 часов				
	Правильный захват различных по величине и форме предметов	Передача мяча в руки учителя по его просьбе.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на захват и метание предметов.
НАПРАВЛЕНИЕ 2				
Построение и ходьба 9 часов				
	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	Ходьба небольшими группами. ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры.	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на построения и перестроения, ходьбу.
НАПРАВЛЕНИЕ 3				
Бег и прыжки 12 часов				
	Перепрыгивание через шнур. Спрыгивание со скамейки (10 см). Прыжки на корточках. Переползание через шнур.	Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места (10 см).	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на бег и прыжки.

НАПРАВЛЕНИЕ 4				
Ползание, лазание и перелезание 10 часов				
	Одноименное и	Ползание на	Проявление	Подвижные игры,
	разноименное выполнение упражнений на ползание, лазание и перелезание. Подлезание под шнур. Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч.	четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях	эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	спартакиады, общеразвивающие игры с использованием упражнений на ползание, лазание и перелезание.
НАПРАВЛЕНИЕ 5				
Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие) 12 часов				
	Комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки.	Ходьба между двумя линиями. Ходьба по доске, положенной на пол	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Игры общеразвивающего характера, подвижные игры, спартакиады.
НАПРАВЛЕНИЕ 6				
Подвижные игры 10 часов				
	Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазание, перелезание	Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры общеразвивающего характера, спартакиады.
Динамический контроль 2 часа				

Виды деятельности обучающихся на уроках			
В направлении 1	1 гр.	2 гр.	3 гр.
Захват предметов – метание.	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками,	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и

	удерживание мячей разных размеров, катание мячей друг	двумя руками, удерживание мячей разных размеров,	двумя руками, удерживание мячей разных размеров
	другу (расстояние 1 м), ловить мяч, брошенный учителем, бросание мяча (от груди, снизу), бросание мяча через шнур двумя руками, бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, бросание мяча в верх и ловля его двумя руками, бросание мяча вдаль двумя руками (от груди, из-за головы), бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м, бросание мяча вдаль правой и левой рукой (расстояние 2 м, щит 1*1 м). Отбивать мяч рукой об пол, продвигаясь вперед шагом или бегом, отбивать мяч одной рукой с продвижением по кругу, отбивание мяча, передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление, перенос гимнастической скамейки вчетвером.	катание мячей друг другу (расстояние 1 м), ловить мяч, брошенный учителем, бросание мяча (снизу), бросание мяча через шнур двумя руками, бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 1 м. Отбивать мяч рукой об пол, продвигаясь вперед шагом, передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление, перенос гимнастической скамейки вчетвером.	двумя руками. Передача мяча в руки учителя по его просьбе.
В направлении 2 Построение и ходьба.	Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Ходьба небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьба всей группой в прямом направлении за учителем, ходьба в колонне по одному небольшими группами,	Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Ходьба небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьба всей группой в прямом направлении за учителем, ходьба в колонне по одному	Ходьба (ползание) в прямом направлении за учителем. Если доступно: ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры.

	<p>ходьба в колонне по одному всей группой, ходьба по кругу, ходьба с остановкой по</p>	<p>небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой, ходьба</p>	
	<p>сигналу учителя, ходьба с переходом на бег и обратно, ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, ходьба врассыпную, ходьба парами, перешагивание через шнуры, ходьба змейкой, ходьба со сменой темпа, ходьба на носочках, на пяточках, на внутренней и внешней сторонах ступни.</p>	<p>по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, ходьба врассыпную, ходьба парами, перешагивание через шнуры, ходьба на носочках, на пяточках.</p>	
<p>В направлении 3 Бег и прыжки.</p>	<p>Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, прыжки в обруч и из обруча, лежащего на полу. Спрыгивание со скамейки (10 см). Прыжки на корточках с продвижением вперед.</p> <p>Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем, бег всей группой в прямом направлении за учителем, бег в колонне по одному небольшими группами, бег в колонне по одному всей группой, бег по кругу, бег с остановкой по сигналу учителя, ходьба с переходом на бег и обратно, бег в колонне по одному с изменением направления движения, бег врассыпную.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте. Пряжки в длину с места (10-15 см).</p>	<p>Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, спрыгивание со скамейки (10 см). Пряжки на корточках с продвижением вперед.</p> <p>Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем, бег всей группой в прямом направлении за учителем, бег по кругу, бег с остановкой по сигналу учителя, бег врассыпную.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>Прыжки в длину с места (10 см).</p>	<p>Переползание через шнур, положенный на пол.</p> <p>Если доступно: прыжки на двух ногах на месте.</p>

В направлении 4 Ползание, лазание	Ползание на четвереньках на	Упражнения на ползание, лазание и	Выполнение упражнений на
и перелезание.	ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях, влезание на наклонную лесенку, влезание на гимнастическую стенку (не выше 1 м).	перелезание. Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), пролезание в обруч, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях, влезание на наклонную лесенку, влезание на гимнастическую стенку (не выше 1 м).	ползание (если доступно - лазание и перелезание) Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание (проползание) в обруч.
В направлении 5 Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).	Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без, бег между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) с предметами и без, ходьба по шнуру, положенному на пол, ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см), ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см), ходьба по бревну, ходьба с мешочком на голове.	Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без, бег между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) с предметами и без, ходьба по шнуру, положенному на пол, ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см), ходьба с мешочком на голове.	Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки, доступные для данной группы детей. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по шнуру, положенному на пол.

<p>В направлении 6 Подвижные игры.</p>	<p>Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на ходьбу, бег, построение</p>	<p>Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на</p>	<p>Игры с мячом, игры на ползание, лазанье.</p>
---	---	---	---

	и перестроение, прыжки.	ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.	
--	-------------------------	---	--

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 1, 3 классе осваивают обучающиеся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии). Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Обучающимися с умеренной умственной отсталостью (1 группа) Личностные:

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
- положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- выполнение действий с мячом: броски мячей разного размера; прокатывание мяча одной, двумя руками;
- ходьба по ровной дорожке (или по скамейке), друг за другом, в паре, с руками на поясе;
- умение стоять друг за другом, стоять взявшись за руки, строиться в круг;
- прыгать на двух, на одной ноге на месте;
- ползание, подползание, переползание через препятствие;
- выполнение разминочных упражнений
- умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, кеглями, обручами и пр.).

Обучающиеся с тяжелой умственной отсталостью и некоторые дети с множественными нарушениями в развитии (2 группа) Личностные:

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
- положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- выполнение движений и действий по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- выполнение действий с мячом: броски партнеру и умение ловить мячи среднего размера;
- ходьба по ровной дорожке (или по скамейке) друг за другом;
- умение стоять друг за другом, стоять, взявшись за руки; строиться в круг, взявшись за руки;
- прыгать на двух, на одной ноге на месте, взявшись за руки с учителем;
- ползать, подползать, переползать через препятствие;
- выполнение доступных разминочных упражнений;
- умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, кеглями, кольцами и пр.).

Обучающимися с глубокой умственной отсталостью и большинство детей с множественными нарушениями в развитии (3 группа) Личностные:

- проявлять интерес к адаптивным ситуациям для реализации своих двигательных потребностей;
- положительно взаимодействовать с близкими взрослыми в разных адаптивных ситуациях. *Предметные:*
- выполнять действия с мячом: бросать (удерживать или отдавать) в руки взрослому мячи разного размера;
- ходить или стоять с помощью взрослого, удерживая игрушку в руке; отдавать ее в руки взрослому; или поворачиваться в сторону взрослого, эмоционально или двигательно реагируя на тактильное воздействие игрушкой; □ стоять, или сидеть, или лежать на боку, пользуясь поддержкой взрослого, или вспомогательным средством (поручнем, подлокотником);
- эмоционально и двигательно реагировать на совместные доступные разминочные упражнения.

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов

Обучение двигательным умениям является лишь необходимой базовой основой повышения двигательной активности для обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Главная задача состоит в том, чтобы результаты этой деятельности нашли применение в жизни, быту, спорте, стали потребностью человека. Для этого процесс обучения должен быть эмоционально насыщенным, разнообразным, мобиливающим адаптационные резервы организма и личностные качества занимающихся.

В практической деятельности это может быть достигнуто следующими методами и методическими приемами:

- сочетанием различных физических упражнений:
- стандартных, упрощенных и усложненных;
- упражнений-образов с ориентировочной основой действий, дробного выполнения упражнений, имитационных, подводящих, на тренажерах и др.;
- вариативностью техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, скорости, направления, амплитуды и т. п.;
- разнообразием вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, медитации, психотренингов, активизирующих все органы чувств.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема	Кол- во часов	ЭОР
Пост роение и ходьба 14 часов			
1- 4.	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	4	
5.	Ходьба небольшими группами в прямом направлении за учителем	1	
6.	Ходьба всей группой в прямом направлении за учителем.	1	
7.	Ходьба в колонне по одному	1	
8.	Ходьба по кругу	1	
9.	Ходьба с остановкой по сигналу учителя	1	
10.	Ходьба с переходом на бег и обратно	1	
11.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения	1	
12.	Ходьба парами и враспынную	1	
13.	Перешагивание через шнуры	1	
14.	Ходьба на носочках, на пяточках, на внутренней и внешней сторонах ступни.	1	
Захв ат предметов – метание 16 часов			
15	Удерживание мячей разных размеров	1	
16	Катание мячей друг другу (расстояние 1 м)	1	
17.	Ловля мяча, брошенного учителем	1	
18.	Бросание мяча (от груди, снизу)	1	
19.	Бросание мяча через шнур двумя руками	1	
20	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1	
21.	Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м. бросание мяча вдаль правой и левой рукой (расстояние 2 м, щит 1*1 м).	1	
22.	Бросание мяча вдаль правой и левой рукой (расстояние 2 м, щит 1*1 м).	1	
23.	Отбивание мяча рукой об пол	1	
24.	Отбивание мяча одной рукой с продвижением	1	

25-28.	Передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, меняя направление	4	
29-30.	Перенос гимнастической скамейки вчетвером.	2	
31.	Динамический контроль	1	
Бег и прыжки 9 часов			
32.	Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем	1	
33.	Бег в прямом направлении за учителем	1	
34.	Бег в колонне по одному	1	
35.	Бег по кругу	1	
36.	Бег с остановкой по сигналу учителя	1	
37.	Бег с переходом на ходьбу и обратно	1	
38.	Бег врассыпную	1	
39.	Прыжки на двух ногах на месте.	1	
40.	Прыжки в длину с места (10-15 см).	1	
Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие) 10 часов			
41-43.	Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	3	
44-45.	Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без	2	
46.	Бег между двумя линиями (ширина 25 см)	1	
47.	Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см)	1	
48.	Ходьба с мешочком на голове.	1	
49.	Ходьба по шнуру, положенному на пол	1	
50.	Ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см)	1	
Ползание, лазание и перелезание 7 часов			
51.	Ползание на четвереньках на ладонях и коленях	1	
52.	Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см)	1	
53.	Подлезание под шнур не касаясь руками пола	1	
54.	Пролезание в обруч, не касаясь руками пола	1	
55.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях	1	
56.	Влезание на наклонную лесенку	1	
57.	Влезание на гимнастическую стенку	1	
Подвижные игры 8 часов			

58-59.	«Кот и воробушки»	2	
60-61.	«У медведя во бору»	2	
62-63.	«Лиса и зайцы»	2	
64-65	«Карусель»	2	
66.	Динамический контроль	1	

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР
Пост роение и ходьба 8 часов			
1.	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	1	
2.	Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу	1	
3.	Ходьба с остановкой по сигналу учителя	1	
4.	Ходьба с переходом на бег и обратно	1	
5.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения.	1	
6.	Ходьба на носочках, на пяточках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая колено	1	
7-8.	Ходьба «змейкой», между предметами	2	
Захв ат предметов – метание 12 часов			
9.	Катание мячей друг другу (расстояние 1 м)	1	
10-11.	Прокатывание мяча двумя руками по гимнастической скамье	2	
12.	Ловля мяча, брошенного учителем	1	
13.	Бросание мяча (от груди, снизу)	1	
14.	Бросание мяча через шнур двумя руками	1	
15.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1	
16.	Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м.	1	
17.	Бросание мяча вдаль правой и левой рукой (расстояние 2 м, щит 1*1 м).	1	

18.	Отбивание мяча рукой об пол на месте и с продвижением	1	
19-20.	Перенос гимнастической скамейки вчетвером.	2	
21.	Динамический контроль	1	
Бег и прыжки 16 часов			
22.	Бег в прямом направлении за учителем	1	
23.	Бег в колонне по одному по кругу	1	
24.	Бег с остановкой по сигналу учителя	1	
25.	Бег с переходом на ходьбу и обратно	1	
26-27.	Бег «змейкой» », между предметами	2	
28-29.	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед	2	
30-31.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	2	
18			
32-33.	Запрыгивание в обруч на две ноги	2	
34-35.	Спрыгивание с гимнастической скамьи	2	
36-37.	Прыжки в длину с места.	2	
Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие) 11 часов			
38-40.	Корригирующая гимнастика. Название спортивных снарядов и инвентаря.	3	
41.	Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без	1	
42.	Бег между двумя линиями (ширина 25 см)	1	
43.	Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см)	1	
44.	Ходьба с мешочком на голове.	1	
45.	Ходьба по шнуру, положенному на пол.	1	
46.	Перешагивание через гимнастические палки	1	
47.	Ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см)	1	
48.	Перешагивание через гимнастическую скамью	2	
Ползание, лазание и перелезание 8 часов			
49.	Ползание на четвереньках на ладонях и коленях по коридору 20-25 см	1	

50.	Подлезание под шнур (высота 50 см)	1	
51.	Пролезание в обруч	1	
52.	Проползание на четвереньках по тоннелю	1	
53.	Ползание по гимнастической скамейке	1	
54.	Влезание на наклонную доску	1	
55-56.	Влезание на гимнастическую стенку с доставанием игрушки	2	
Подвижные игры 11 часов			
57.	«Слушай сигнал»	1	
58-59.	«Поменяться местами»	2	
60-61.	«Лиса и зайцы»	2	
62-63.	«Запомни порядок»	2	
64-65.	«Птички и домик»	2	
66-67.	«Гуси-лебеди»	2	
68.	Динамический контроль	1	
ИТОГО: 68 часов			

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», УЧИТЕЛЬ ТЕПЕНДЖИЕВА Р.А.**

1 «В» класс

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Дата	
			По плану	По факту
Пост роение и ходьба				
1	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	1	02.09	
2.	Ходьба небольшими группами в прямом направлении за учителем	1	09.09	
3.	Ходьба всей группой в прямом направлении за учителем.	1	16.09	
4.	Ходьба в колонне по одному	1	23.09	
5.	Ходьба по кругу	1	30.09	
6.	Ходьба с остановкой по сигналу учителя	1	07.10	
7	Ходьба с переходом на бег и обратно	1	14.10	
8	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения	1	21.10	
9.	Ходьба парами и враспынную	1	11.11	
10.	Перешагивание через шнуры	1	18.11	
11.	Ходьба на носочках, на пяточках, на внутренней и внешней сторонах ступни.	1	25.11	
Захват предметов				
12	Удерживание мячей разных размеров	1	02.12	
13	Катание мячей друг другу (расстояние 1 м)	1	09.12	
14.	Ловля мяча, брошенного учителем	1	16.12	
15.	Бросание мяча (от груди, снизу)	1	23.12	
16.	Бросание мяча через шнур двумя руками	1	28.12	
17	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1	13.01	
18.	Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м. бросание мяча вдаль правой и левой рукой (расстояние 2 м, щит 1*1 м).	1	20.01	
19	Бросание мяча вдаль правой и левой рукой (расстояние 2 м, щит 1*1 м).	1	27.01	

20.	Отбивание мяча рукой об пол	1	03.02	
21.	Отбивание мяча одной рукой с продвижением	1	10.02	
22- 23.	Передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, меняя направление	2	17.02 24.02	
24- 25	Перенос гимнастической скамейки	2	03.03 10.03	
Бег и прыжки				
26	Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем	1	17.03	
27.	Бег в прямом направлении за учителем	1	07.04	
28.	Бег в колонне по одному	1	14.04	
29	Бег по кругу	1	21.04	
30.	Бег с остановкой по сигналу учителя	1	28.04	
31.	Бег с переходом на ходьбу и обратно	1	05.05	
32.	Бег враспынную	1	12.05	
33.	Прыжки на двух ногах на месте.	1	19.05	

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 3 «Г» КЛАСС,
УЧИТЕЛЬ ТАЩИЕВА С.В.**

№ п/п	Содержание тем	Дата изучения		
		Кол-во часов	По плану	По факту
1	Произвольный вдох и выдох через рот, нос.	1	05.09	
2	Произвольный вдох через нос, выдох через рот.	1	12.09	
3	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев	1	19.09	
4	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно)	1	26.09	
5	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке	1	03.10	
6	Круговые движения кистью.	1	10.10	
7	Сгибание фаланг пальцев	1	17.10	
8	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения	1	24.10	
10	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	1	07.11	
11	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения	1	14.11	
12	Поднимание головы в положении «лежа на животе»	1	21.11	
13	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1	28.11	
14	Повороты туловища вправо (влево).	1	05.12	
15	Круговые движения прямыми руками вперед (назад)	1	12.12	
16	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1	19.12	
17	Повторение физических упражнений.	1	26.12	
18	Стояние на коленях	1	09.01	
19	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	16.01	
20	Ходьба с подниманием прямых ног.	1	23.01	
21	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	1	30.01	
22	Приседание	1	06.02	
23	Ползание на четвереньках	1	13.02	
24	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения	1	20.02	
25	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1	27.02	
26	Ходьба по доске, лежащей на полу	1	06.03	
27	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке	1	13.03	
28	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке	1	20.03	
29	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости	1	03.04	
30	Отход от стены с сохранением правильной осанки	1	10.04	

31	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	1	17.04	
32	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх	1	24.04	
33	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	07.05	
34- 35	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)	2	14.05 21.05	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821300

Владелец Бугаян Сусанна Асватуровна

Действителен с 14.11.2024 по 14.11.2025