

Министерство образования и науки Алтайского края
КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат №1»
Рассмотрено
31.08.2021г.
на педагогическом
совете № 1

Согласовано
заместитель директора
по учебно – воспитательной
работе


Королёва Т.В.

Утверждаю
директор
Т.Г. Матвеева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
1дополнительный класс вариант 2
2021-2022 учебный год.

Разработчик:
учитель
Барило Е.Д.

г. Барнаул, 2021

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа *по предмету «Адаптивная физкультура» 1 года обучения* для обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой степени, составлена на основе:

1. Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработанной на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599), КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат №1»;
2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).
3. Учебным планом класса (1 год обучения);
4. «Программой образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой (СПб, 2011);
5. Программно-методическим материалом «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией профессора И.М. Бгажноковой (Москва, 2007).

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

Цели рабочей программы. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ПАООП) (2 вариант) целью занятий адаптивной физической культурой определяет *повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.*

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре (2 вариант) для 1 дополнительного класса является *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*: сохранение 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.

Общая характеристика предмета. Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Место предмета в учебном плане. Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. В годовом учебном плане АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 (дополнительный) – 4 классы для первого подготовительного класса предусмотрено 66 часов в год, 2 часа в неделю. Продолжительность учебного года для обучающихся в возрасте 7 лет (в 1 дополнительном классе) составляет 33 недели. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель. Для обучающихся 1 дополнительного класса устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы.

Содержание предмета «Адаптивная физкультура» представлено следующими разделами: «Теоретические сведения», «Коррекционные подвижные игры».

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

Формы организации познавательной деятельности учащихся: индивидуальные, групповые, коллективные (фронтальные). Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические **приемы**, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилению, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых и пространственных компонентов движений. Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкций педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей учащихся, так как воспитанники коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой межпредметных связей (графика и письмо, математические представления и конструирование, изобразительная деятельность, трудовое обучение), а также с возрастными и психофизическими особенностями развития учащихся.

Процесс обучения математике неразрывно связан с решением **специфической задачи** специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида — коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированием умений планировать свою деятельность.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение образовательных здоровьесберегающих информационно – коммуникативных, игровых и саморазвития (М. Монтессори) технологий.

Учебный предмет **«Адаптивная физкультура»** входит в образовательную область **«Физическая культура»** и является инвариантной частью учебного плана, согласно которому на его изучение в 1 классе отводится **2 часа** в неделю, **66 часов** в год.

Личностные и предметные результаты освоения предмета. Оценка результативности учебной деятельности.

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

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

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

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:*

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

2.2 умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

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

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой. Основными критериями оценки планируемых результатов являются соответствие / несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов. Результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценками следующим образом:

Оценочное суждение	Баллы	Содержание
<i>Усвоил</i>	<i>11-8</i>	Знает хорошо, может применить на практике самостоятельно.
	<i>7-5</i>	Знает, усваивает и применяет с помощью.
	<i>4-2</i>	Знает фрагментарно, усваивает с трудом, помощь принимает частично.
<i>Не усвоил</i>	<i>1</i>	Не знает, не усваивает, помощь не принимает.

Контроль предметных ЗУН предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета обучающимся и не подразумевает его сравнение с другими детьми.

Материал предмета «Адаптивная физкультура» представлен следующими *содержательными линиями*:

<i>n/n</i>	<i>Содержательная линия</i>	<i>Коррекционно - развивающие задачи</i>	<i>Педагогические средства, технологии решения коррекционных задач</i>
	Теоретические сведения	<p>Название исходных положений физических упражнений, название упражнений, физиологическая значимость упражнений.</p> <p>Название спортивного инвентаря (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивной мяч и т.п.).</p> <p>Части скелета человека, названия суставов, основные мышечные группы (мышцы туловища, мышцы спины, мышцы передней и задней поверхности бедра и т.п.)</p>	<p>Каждый урок планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями:</p>
	Коррекционные подвижные игры	<p>Формирование навыков правильного построения и знания своего места в строю; передвижения из класса на урок физкультуры.</p> <p>Развитие ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы). Выполнение простейших исходных положений при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях. Овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя. Развитие навыков ходьбы и бега в строю, в колонне по одному. Овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжке. Формирование умений прыгать, навыков правильного захвата различных предметов, передача и переноски их. Выполнение упражнений с мячом, скакалкой. Формирование умений преодолевать различные препятствия. Обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей, целенаправленному действию под руководством учителя в подвижных играх.</p>	<p>постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.</p>

Планируемые результаты освоения обучающимися АООП:

личностные

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;

- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

предметные

- правильное выполнение упражнений
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья.
- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений.
- Знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений.
- Обучение и применение дыхательной гимнастики.

Сформированность базовых учебных действий (Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся направлена на развитие способности у детей овладевать содержанием адаптированной основной образовательной программой общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2))

Группа БУД	Учебные действия и умения.
1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.	<ul style="list-style-type: none"> - входить и выходить из учебного помещения со звонком; - ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью; - адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); - организовывать рабочее место; - принимать цели и произвольно включаться в деятельность; - следовать предложенному плану и работать в общем темпе; - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.
2. Формирование учебного поведения:	<ul style="list-style-type: none"> - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание): - умение выполнять инструкции педагога: - использование по назначению учебных материалов: - умение выполнять действия по образцу и по подражанию:
3. Формирование умения выполнять задание:	<p><u>1) в течение определенного периода времени:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин. <p><u>2) от начала до конца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца. <p><u>3) с заданными качественными параметрами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентируется в качественных параметрах задания

<p>4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога; - выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога.
---	---

Требования к уровню подготовки учащихся

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Предполагаемые знания и умения учащихся:

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять правильно упражнения по инструкции учителя;
- взаимодействовать с учителем и другими учащимися в процессе выполнения упражнений;

Учащиеся должны **знать**:

- Название спортивного инвентаря;
- Элементарные термины физиологии человека.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Основные виды учебной деятельности	Виды контроля
I четверть (17 ч)						
	Теоретические сведения					
1.1	Знакомство с физкультурным залом	1			Ориентировка в зале по конкретным ориентирам. Различать оборудование для уроков физкультуры. Правила поведения во время занятий физическими упражнениями.	Текущий контроль.
1.2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1				
	Коррекционные подвижные игры.					
2.3	Упражнения в построении парами.	1			Мягко приземляться в прыжках Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме. Прокатывать мяч двумя руками и ловить его. Ориентироваться в пространстве. Различать оборудование для уроков физкультуры. Прокатывать мяч двумя руками и ловить его. Ориентироваться в пространстве. Ловить мяч.	Текущий контроль.
2.4	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке).	1				
2.5	Ходьба за учителем держась за руки: между предметами.	1				
2.6	Ходьба за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра).	1				

2.7	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку).	1			Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме. Проявлять интерес к предмету. Знать движения в различных пространственных направлениях. Правильный захват мяча. Правильное построение и знание своего места в строю.	Текущий контроль.
2.8	Бег вслед за учителем.	1				
2.9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	1				
2.10	Ползание на четвереньках по прямой линии.	1				
2.11	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1				
2.12 2.13	Упражнения в построении по одному в ряд.	2				
2.14	Упражнения в ходьбе в заданном направлении.	1				
2.15	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	1				
2.16 2.17	Бег в различных направлениях.	2				
II четверть (15 ч)						
	<i>Теоретические сведения.</i>					
3.18	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий.	1			Ориентировка в зале по конкретным ориентирам. Различать оборудование для уроков физкультуры. Правила поведения во время занятий физическими упражнениями.	Текущий контроль.
	<i>Коррекционные подвижные игры.</i>					

3.19 3.20	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	2			<p>Мягко приземляться в прыжках</p> <p>Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме.</p> <p>Прокатывать мяч двумя руками и ловить его.</p> <p>Ориентироваться в пространстве.</p> <p>Различать оборудование для уроков физкультуры.</p> <p>Прокатывать мяч двумя руками и ловить его.</p> <p>Ориентироваться в пространстве. Ловить мяч.</p> <p>Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме. Проявлять интерес к предмету. Знать движения в различных пространственных направлениях.</p> <p>Правильный захват мяча.</p> <p>Правильное построение и знание своего места в строю.</p> <p>Движения в различных пространственных направлениях.</p> <p>Преодолевать различные препятствия.</p> <p>Координация движений двумя руками.</p>	Текущий контроль.		
3.21	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1						
3.22	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	1						
3.23 3.24	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	2						
3.25 3.26	Упражнения в построении в колонну друг за другом	2						
3.27 3.28	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	2						
3.29 3.30	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	2					Текущий контроль.	
3.31 3.32	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	2						
III четверть (21 ч)								
	Теоретические сведения.	4 ч.						
4.33	Физкультурный зал. Повторение.	1			Ориентировка в зале по конкретным ориентирам. Различать оборудование для уроков физкультуры.	Текущий контроль.		
4.34	Называние и показывание оборудования и материалов для уроков физкультуры.	1			Правила поведения во время занятий физическими упражнениями.			

4.35	Организация взаимодействия с оборудованием для уроков физкультуры.	1				
4.36	Организация взаимодействия с материалами для уроков физкультуры.	1				
	Коррекционные подвижные игры.					
5.37 5.38	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	2			<p>Мягко приземляться в прыжках</p> <p>Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме.</p> <p>Прокатывать мяч двумя руками и ловить его.</p> <p>Ориентироваться в пространстве.</p> <p>Различать оборудование для уроков физкультуры.</p> <p>Прокатывать мяч двумя руками и ловить его.</p> <p>Ориентироваться в пространстве. Ловить мяч.</p> <p>Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме. Проявлять интерес к предмету. Знать движения в различных пространственных направлениях.</p> <p>Правильный захват мяча.</p> <p>Правильное построение и знание своего места в строю.</p> <p>Движения в различных пространственных направлениях.</p> <p>Преодолевать различные препятствия.</p> <p>Координация движений двумя руками.</p>	Текущий контроль.
5.39 5.40	Упражнения в построении парами	2				
5.41 5.42	Упражнения в перешагивании из круга в круг	2				
5.43 5.44	Бег между объемными модулями	2				
5.45 5.46	Прыжки на месте на двух ногах	2				
5.47 5.48	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	2				Текущий контроль.
5.49 5.50	Ползание на четвереньках по прямым линиям	2				
5.51	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1				
5.52 5.53	Упражнения в построении по одному в ряд	2				
IV четверть (15 ч)						

	Теоретические сведения.					
6.54	Называние и показывание оборудования и материалов для уроков физкультуры.	1			Ориентировка в зале по конкретным ориентирам. Различать оборудование для уроков физкультуры. Правила поведения во время занятий физическими упражнениями.	Текущий контроль.
6.55	Организация взаимодействия с оборудованием для уроков физкультуры.	1				
6.56	Организация взаимодействия с материалами для уроков физкультуры.	1				
	Коррекционные подвижные игры.					
7.57	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	1			Мягко приземляться в прыжках Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме. Прокатывать мяч двумя руками и ловить его. Ориентироваться в пространстве. Различать оборудование для уроков физкультуры. Прокатывать мяч двумя руками и ловить его. Ориентироваться в пространстве. Ловить мяч. Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме. Проявлять интерес к предмету. Знать движения в различных пространственных направлениях. Правильный захват мяча. Правильное построение и знание своего места в строю. Движения в различных пространственных направлениях. Преодолевать различные препятствия. Координация движений двумя руками.	Текущий контроль.
7.58	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	1				
7.59 7.60	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	2				
7.61 7.62	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	2				Текущий контроль.
7.63	Упражнения ловить мяч, брошенный учителем	1				
7.64	Упражнения бросать мяч учителю	1				
7.65	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	1				
7.66	Упражнения в проползании на	1				

	четвереньках под дугой					
--	------------------------	--	--	--	--	--

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Методическая литература для учителя:

1. Маллер А.Р., Цикото Г.В. «Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью». М., «Академия», 2003 год.
2. Шипицина, Л.М. Развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л.В. Шипицина. - Санкт-Петербург. : Речь, 2004г. -354 с.
3. Шипицина Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе». Социализация детей с нарушением интеллекта. С-Петербург, «Речь», 2005 год.
4. «Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под ред. Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой (СПб, 2011).
5. Бгажноковой, И.М. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: программно-методические материалы / Под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2007.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии.

3. Периодические издания:

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

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

Материально-техническое обеспечение (специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым образовательным потребностям обучающихся)

Предметная область «Физическая культура» должна обеспечивать обучающимся возможность физического самосовершенствования, даже если их физический статус значительно ниже общепринятой нормы. Для этого оснащение физкультурных залов должно предусматривать специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды, ортопедические приспособления и др.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» в соответствии с требованиями АООП для 1 подготовительного класса в соответствии с разделами учебного предмета включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного 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, мячи;
- не глубокий бассейн (глубина 50-70 см.)
- 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.