

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

**Государственное казенное образовательное учреждение Свердловской области
«Школа № 1 города Лесного,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»**

**УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГКОУ СО
«Школа № 1 города Лесного»
от 20.08.2018 № 93**

«Адаптивная физкультура»
(название предмета, курса)
**рабочая программа
в 1 «Б» классе**

**Составитель: Бороздина Л. И.,
учитель I квалификационной категории**

**г. Лесной
2018 - 2019 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена для обучающихся 1 «Б» класса (с умеренной и тяжелой умственной отсталостью) на основе:

- АООП для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью;
- программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под ред. Баряевой Л.Б. и Яковлевой Н.Н.

Рабочая программа для обучающихся 1 «Б» класса (с умеренной и тяжелой умственной отсталостью) составлена с учетом правовых и нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Постановление ГД ФС РФ от 18.07.1996 N 566-П ГД «О Федеральном законе «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании)»;
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» 2.4.2.3286-15;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного»;
- Устав государственного казенного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Школа № 1 города Лесного, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»;
- Программа развития ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного»;
- Положение о рабочей программе педагога ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса. Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость (интеллектуальные нарушения), ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физкультуре.

Целью занятий по адаптивной физкультуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Программа по адаптивной физической культуре в 1 «Б» классе включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка». 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 обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Рабочая программа рассчитана на 66 часов в год, 2 часа в неделю.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ВКЛЮЧАЮЩЕЕ ПЕРЕЧЕНЬ ИЗУЧАЕМОГО УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА, НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

№	Название и содержание тем	Кол-во часов по теме	Формы и методы работы	Требования к уровню подготовки за 1 год обучения		
				Предметные планируемые результаты	БУД	Личностные
1	Знакомство с физкультурным залом	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам	Вести себя во время занятий физическими упражнениями	интерес к предмету
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Что можно делать с физкультурными снарядами	Различать оборудование для уроков физкультуры	интерес к предмету
3	Упражнения в построении парами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, организованности
4	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
5	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
6	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности

	(ширина 20 см, длина 2-3 метра)					
7	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	1	Очная, индивидуальная, спорт зал, словесная практическая	Координация толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
8	Бег вслед за учителем	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету
10	Ползание на четвереньках по прямой линии	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету
11	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Что можно делать с физкультурными снарядами	Различать оборудование для уроков физкультуры	интерес к предмету, дисциплинированности
12	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильно захватывать мяч	Ловить мяч	интерес к предмету
13	Упражнения в построении по одному в ряд	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
14	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
15	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
16	Бег в различных направлениях	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, дисциплинированности
17	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, самостоятельность
18	Упражнения в проползании на	1	Очная, групповая	Знать движения в различных	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность

	четвереньках под дугой		спорт зал, словесная практическая	пространственных направлениях		
19	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
20	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, дисциплинированности
21	Упражнения в построении в колонну друг за другом	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
22	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
23	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность
24	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность
25	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях, невербальное общение	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
26	Упражнения в построении парами	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
27	Упражнения в перешагивании из круга в круг	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
28	Бег между объемными модулями	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Целенаправленные действия	Преодолевать препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
29	Прыжки на месте на двух ногах	2	Очная, групповая спорт зал,	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность

			словесная практическая			
30	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность
31	Ползание на четвереньках по прямым линиям	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
32	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях, невербальное общение	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
33	Упражнения в построении по одному в ряд	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
34	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Упражнения в определённом ритме	Ходить и бегать в заданном ритме, выполнять простейшие задания по словесной инструкции	интерес к предмету, дисциплинированности
35	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений с предметами, правила безопасности	Ориентироваться в пространстве, ходить в заданном ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
36	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
37	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
38	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Ловить мяч двумя руками	интерес к предмету, самостоятельность
39	Упражнения бросать мяч учителю	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Бросать мяч двумя руками	интерес к предмету, самостоятельность
40	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность

41	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
42	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	3	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
43	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Ходить в заданном ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
44	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
45	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	3	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений с предметом	Бегать в заданном ритме с предметом	интерес к предмету, дисциплинированности
46	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
47	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Правильно захватывать различные предметы	интерес к предмету, самостоятельность

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
 - Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
 - Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
 - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
 - Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
 - Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры.
 - Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
 - Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

Личностные результаты

Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша);
- проявляет уважение к людям старшего возраста.

«Уверенность в себе»

- осознает, что может, а что ему пока не удастся;

«Чувства, желания, взгляды»

- понимает эмоциональные состояния других людей;
- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- проявляет собственные чувства;

«Социальные навыки»

- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- умеет кооперироваться и сотрудничать;
- избегает конфликтных ситуаций;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- принимает доброжелательные шутки в свой адрес;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

Мотивационно – личностный блок

- испытывает потребность в новых знаниях (на начальном уровне);
- стремится помогать окружающим.

Биологический уровень

- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.);
- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.).

Осознает себя в следующих социальных ролях:

- семейно – бытовых;

Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки).

Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- осознает, что определенные его действия несут опасность для него.

Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;
- не ломает деревья.

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведения искусства.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

Базовые учебные действия

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;

- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Формирование учебного поведения:

1) *направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):*

- фиксирует взгляд на звучащем предмете;
- фиксирует взгляд на ярком предмете;
- фиксирует взгляд на движущемся предмете;
- переключает взгляд с одного предмета на другой;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;
- фиксирует взгляд на изображении;

2) *умение выполнять инструкции педагога:*

- понимает жестовую инструкцию;
- понимает инструкцию по инструкционным картам;
- понимает инструкцию по пиктограммам;
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

3) *умение выполнять действия по образцу и по подражанию:*

- выполняет действие способом рука-в-руке;
- подражает действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога;
- выполняет действия с опорой на картинный план с помощью педагога.

Формирование умения выполнять задание:

1) *в течение определенного периода времени:*

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) *от начала до конца:*

- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца.

3) *с заданными качественными параметрами:*

- ориентируется в качественных параметрах задания в соответствии с содержанием программы обучения по предмету, коррекционному курсу.

Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д:

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;
- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога.

Система оценки достижения возможных результатов

Оценка достижений возможных предметных результатов по практической составляющей (что умеет) производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не воспроизводит при максимальном объеме помощи.

- 1 – воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.
- 2 – воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.
- 3 – воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.
- 4 – воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.
- 5 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

На основании сравнения показателей за полугодие текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся по каждому показателю по следующей шкале:

- 0 – отсутствие динамики или регресс.
- 1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.
- 2 – минимальная динамика.
- 3 – средняя динамика.
- 4 – выраженная динамика.
- 5 – полное освоение действия.

Программное и учебно-методическое обеспечение

1. Программное обеспечение:

- 1.1. Программы образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью под ред. Баряевой Л. Б., Яковлевой Н.Н. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011.
- 1.2. АООП ГКОУ СО «Школы № 1 города Лесного» для детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью (II вариант).
- 1.3. Учебный план общего образования детей с умственной отсталостью ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного».

2. Оборудование:

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 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.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»

№ п/п	Разделы программы и темы уроков	Кол-во часов	Дата
1	Знакомство с физкультурным залом, оборудованием и спортивным инвентарём.	1	
2	Правила поведения на уроках физкультуры. Соблюдение техники безопасности.	1	
3	Упражнения в построении парами.	1	
4	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке).	1	
5	Ходьба за учителем держась за руки: между предметами	1	
6	Ходьба за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра).	1	

7	Бег вслед за учителем.	1	
8	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку).	1	
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	1	
10	Ползание на четвереньках по прямой линии.	1	
11	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий.	1	
12	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1	
13	Упражнения в построении по одному в ряд.	1	
14	Упражнения в ходьбе в заданном направлении.	1	
15	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	1	
16	Бег в различных направлениях.	1	
17-18	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю).	2	
19	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой.	1	
20	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота.	1	
21-22	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	2	
23-24	Упражнения в построении в колонну друг за другом	2	
25	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку) с помощью учителя.	1	
26	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (невысокие предметы) с помощью учителя.	1	
27	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги.	1	
28	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами.	1	
29-30	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя.	2	
31-32	Упражнения в построении парами.	2	
33-34	Упражнения в перешагивании из круга в круг.	2	
35-36	Бег между объемными модулями.	2	
37-38	Прыжки на месте на двух ногах.	2	
39-40	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу.	2	
41	Ползание на четвереньках по прямым линиям.	1	
42	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя.	1	
43	Упражнения в построении по одному в ряд	1	
44	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде.	1	
45	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках.	1	
46	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед.	1	
47-48	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках.	2	
49	Упражнения ловить мяч брошенный учителем.	1	
50	Упражнения бросать мяч учителю.	1	
51-52	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели.	2	
53-54	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой.	2	
55-56	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое.	2	
57-58	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	2	
59-60	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия.	2	
61-62	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках.	2	
63-64	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия.	2	
65-66	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек.	2	

Аннотация

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена для обучающихся 1 «Б» класса (с умеренной и тяжелой умственной отсталостью) на основе:

- программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под ред. Баряевой Л.Б. и Яковлевой Н.Н.
- учебного плана АООП (II вариант) «Школы № 1 города Лесного» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня знаний, умений и навыков, который необходим им для социальной адаптации.

Формируются элементарные представления и понятия, необходимые при обучении другим учебным предметам, расширяется и обогащается представление об окружающем мире.