

Приложение

к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Приморская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»**

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете
ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»
(протокол № 01 от «30» августа 2021 года)

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 12
по ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»
от «31» августа 2021 года

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
1(1¹)-5класс**

г. Приморск

2021

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" от 28.01.2021 N 2.
5. Инструктивно – методические рекомендации комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 20.08.2021 г. № 19 – 19495/2021 «Об организации деятельности в 2021/2022 учебном году»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 года № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
7. Устав, лицензия ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»;
8. Другие нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность образовательного учреждения.

Пояснительная записка.

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

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

Основные задачи:

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

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм». Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Место предмета в учебном плане: учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную нагрузку и относится к предметам федерального компонента. Программа по учебному предмету составлена на основе АООП образования обучающихся (воспитанников) с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат» 2021-2022 года.

**Примерный годовой учебный план
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

1(1) – 5 классы

Предметная область	Классы Учебный предмет	Количество часов						Всего
		1(1) кл.	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	5 кл.	
Физическая культура	Адаптивная физическая культура	66	68	68	68	68	68	406

Примерный недельный учебный план

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

1(1) – 5 классы

Предметная область	Классы Учебный предмет	Количество часов						Всего
		1(1) кл.	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	5 кл.	
Физическая культура	Адаптивная физическая культура	2	2	2	2	2	2	12

Примерное содержание предмета

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

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

Велосипедная подготовка. Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

Лыжная подготовка. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Туризм. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального

мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Физическая подготовка. Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным

разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в

умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Межпредметная связь

В ходе реализации программы осуществляется интеграция со следующими предметами: «Изобразительная деятельность», «Окружающий социальный мир», «Математические представления», «Речь и альтернативная коммуникация», «Человек», «Коррекционно-развивающие занятия», «Предметно – практические действия».

Основные формы работы с обучающимися

Основной формой работы по предмету «Адаптивная физическая культура» является урок - занятие.

Формы организации познавательной деятельности обучающихся: индивидуальные, групповые, коллективные (фронтальные).

Виды деятельности: подвижные игры, бег, прыжки, метание, ходьба, тренировочные упражнения, экскурсии, беседа с обучающимися, катание на лыжах, катание на велосипеде, просмотр видеофильмов, работа с презентацией; инструктаж по технике безопасности перед началом всех видов деятельности.

Технологии обучения: коррекционно-развивающие, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые, личностно-ориентированные, разноуровневое обучение и дифференцированный подход.

Программа формирования базовых учебных действий

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения:
 - 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:

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- заданными качественными параметрами.

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

Система оценки достижений обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения **рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура»**, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения **рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура»** и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения физических упражнений. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка. Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект». В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Критерии оценки

Баллы	Уровень сформированности навыка ученика
0	Внимание на задании не удерживает. Возможно, навык будет формироваться позднее.
1	Навыком не владеет, слушает и смотрит в сторону учителя, кратковременно удерживает внимание на

	задании.
2	Навыком не владеет, выполняет задание сопряженно с педагогом, удерживает внимание на задании.
3	Навыком не владеет, выполняет задание сопряженно с педагогом, удерживает внимание на задании, проявляет минимальную самостоятельность.
4	Навыком не владеет, выполняет задание сопряженно с педагогом, удерживает внимание на задании, проявляет определенную самостоятельность.
5	Частичное владение навыком. Задание выполняет с постоянной помощью и контролем со стороны учителя.
6	Частичное владение навыком. Задание выполняет с минимальной помощью учителя, но при постоянном контроле со стороны учителя.
7	Неполное владение навыком. Задание выполняется после инструкции и показа, к помощи учителя прибегает по мере возникновения трудностей.
8	Неполное владение навыком. Задание выполняется самостоятельно, после инструкции и показа с использованием образца. Ребенок допускает 2-3 ошибки.
9	Полное владение навыком. Задание выполняется самостоятельно после инструкции, по образцу. Может допустить 1-2 ошибки.
10	Полное владение навыком. Задание выполняется безошибочно самостоятельно после устной инструкции.

Планируемые результаты освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития адаптированной основной общеобразовательной программы

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к

результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП:

- 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:

- 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.
- 2) Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. 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, туризм, плавание. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка. Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

**Оценка предметных результатов
предмета «Адаптивная физическая культура»**

Предметные результаты *связаны* с овладением обучающимися содержанием предмета «Адаптивная физическая культура» и *характеризуют* достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Оценка достижений обучающегося.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»;

Уровни самостоятельности при выполнении заданий	Условные обозначения	Оценка достижений (баллы)
выполняет задание самостоятельно (без ошибок)	С	5
выполняет задание самостоятельно, но допускает ошибки «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной)	СП	4
выполняет задание по образцу	О	3
выполняет действие с частичной физической помощью	ЧП	2
выполняет действие со значительной физической помощью	ЗП	1
действие не выполняет	-	0

Реакция на воздействия		
негативная реакция	НГ	
нейтральная реакция	НР	
положительная реакция	ПР	

При оценки результативности обучения учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния обучающегося. Выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ.

Возможные предметные результаты освоения предмета «Адаптивная физическая культура» заносятся в мониторинговую карту. (Приложение 1)

Мониторинг и оценки динамики обучения.

Мониторинг предметных достижений обучающихся осуществляется в 3 этапа:

входящий *сентябрь* (цель: определить начальный уровень сформированности коммуникативных и речевых навыков),

промежуточный *декабрь* (цель: определить динамику формирования коммуникативных и речевых навыков)

итоговый *май* (цель: определить динамику сформированности коммуникативных и речевых навыков).

Материально-техническое обеспечение

- Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

- Спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х-колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца;
- Технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны - Мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- АООП образования обучающихся (воспитанников) с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Список учебно-методической литературы:

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Подготовительный, 1 – 4 классы под редакцией В.В. Воронковой. - Москва, «Просвещение», 2013 год.

2. Используемая литература:

1. Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Глобус», 2010
2. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: Учитель, 2011

3.Фролов В.И. Физкультурные занятия на свежем воздухе. – М.: «Просвещение», 2014

4.Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. – М.: «Учебная литература», 1998

Приложение 1

Мониторинг и оценка сформированности предметных результатов по предмету «Адаптивная физическая культура».

Ф. И. обучающегося:

Класс:

№	Адаптивная физическая культура	Предметные результаты					
		входящий		промежуточный		итоговый	
	Разделы	Уровень самостоятельности при выполнении заданий	Оценка достижений (баллы)	Уровень самостоятельности при выполнении заданий	Оценка достижений (баллы)	Уровень самостоятельности при выполнении заданий	Оценка достижений (баллы)
1.	Коррекционные подвижные игры						
2.	Велосипедная подготовка.						
3.	Физическая подготовка						
4.	Туризм.						

**Учебно-тематический план рабочей программы
по предмету «Адаптивная физическая культура»
1 (1)класс**

№	Наименование тем	Кол-во часов
1	Физическая подготовка	32
2	Лыжная подготовка	15
3	Коррекционные подвижные игры	19
Итого:		66

**Календарно-тематическое планирование
по предмету «Адаптивная физическая культура»
1(1)класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата урока
1.	Построения и перестроения.	1	
2.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.	1	
3.	Размыкание на вытянутые руки в стороны.	1	
4.	Повороты на месте в разные стороны.	1	
5.	Ходьба в колонне по одному.	1	
6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	
7.	Дыхательные упражнения.	1	
8.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1	
9.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1	

10.	Круговые движения кистью.	1	
11.	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	
12.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты.	1	
13.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1	
14.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1	
15.	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1	
16.	Ходьба с высоким подниманием колен	1	
17.	Ползание на четвереньках.	1	
18.	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	1	
19.	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1	
20.	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1	
21.	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, в стороны).	1	
22.	Ходьба в умеренном темпе.	1	
23.	Бег в умеренном темпе.	1	
24.	Прыжки на двух ногах на месте.	1	
25.	Прыжки в длину с места	1	
26.	Ползание, лазание.	1	
27.	Лазание по гимнастической стенке.	1	
28.	Броски и ловля предметов.	1	
29.	Броски среднего мяча двумя руками.	1	
30.	Бросание мяча на дальность.	1	
31.	Бросание мяча на дальность.	1	
32.	Сбивание предметов большим мячом.	1	
33.	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)	1	
34.	Транспортировка лыжного инвентаря.	1	
35.	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	1	
36.	Чистка лыж от снега.	1	

37.	Стояние на параллельно лежащих лыжах	1	
38.	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом.	1	
39.	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом	1	
40.	Выполнение поворотов, стоя на лыжах	1	
41.	Выполнение скользящего шага без палок	1	
42.	Выполнение скользящего шага без палок	1	
43.	Выполнение скользящего шага с палками.	1	
44.	Выполнение скользящего шага с палками.	1	
45.	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения	1	
46.	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1	
47.	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1	
48.	Узнавание баскетбольного мяча.	1	
49.	Передача баскетбольного мяча.	1	
50.	Ловля баскетбольного мяча.	1	
51.	Ловля баскетбольного мяча.	1	
52.	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой	1	
53.	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой	1	
54.	Разучивание игры «Стоп, хоп, раз».	1	
55.	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1	
56.	Разучивание игры «Болото»	1	
57.	Соблюдение правил игры «Болото»	1	
58.	Бег в умеренном темпе.	1	
59.	Преодоление препятствий при ходьбе.	1	
60.	Преодоление препятствий при ходьбе.	1	
61.	Прыжки в длину с места.	1	

62.	Прыжки в длину с разбега.	1	
63.	Прыжки в длину с разбега.	1	
64.	Метание на дальность.	1	
65.	Метание на дальность.	1	
66.	Повторение подвижных игр.	1	

**Учебно-тематический план рабочей программы
по предмету «Адаптивная физическая культура»
1 класс**

№	Наименование тем	Кол-во часов
1	Физическая подготовка	32
2	Лыжная подготовка	15
3	Коррекционные подвижные игры	21
Итого:		68

**Календарно-тематическое планирование
по предмету «Адаптивная физическая культура»
1 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата урока
1.	Построения и перестроения.	1	
2.	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1	
3.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1	
4.	Повороты на месте в разные стороны.	1	

5.	Ходьба в колонне по одному, по двое.	1	
6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	
7.	Дыхательные упражнения	1	
8.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1	
9.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1	
10.	Круговые движения кистью	1	
11.	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	
12.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	
13.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1	
14.	Круговые движения прямыми руками	1	
15.	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1	
16.	Ходьба с высоким подниманием колен	1	
17.	Ползание на четвереньках.	1	
18.	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	1	
19.	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1	
20.	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке	1	
21.	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	
22.	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	
23.	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	
24.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук)	1	
25.	Прыжки в длину с места	1	
26.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	1	
27.	Лазание по гимнастической стенке вверх	1	
28.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	
29.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1	
30.	Бросание мяча на дальность	1	
31.	Сбивание предметов большим мячом.	1	

32.	Метание в цель	1	
33.	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)	1	
34.	Транспортировка лыжного инвентаря.	1	
35.	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам	1	
36.	Чистка лыж от снега.	1	
37.	Стояние на параллельно лежащих лыжах	1	
38.	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом	1	
39.	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом	1	
40.	Выполнение поворотов, стоя на лыжах	1	
41.	Выполнение скользящего шага без палок	1	
42.	Выполнение скользящего шага без палок	1	
43.	Выполнение скользящего шага с палками.	1	
44.	Выполнение скользящего шага с палками.	1	
45.	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения	1	
46.	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1	
47.	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1	
48.	Узнавание баскетбольного мяча.	1	
49.	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	
50.	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	
51.	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	
52.	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой	1	
53.	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой	1	
54.	Разучивание игры «Стоп, хоп, раз».	1	
55.	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1	

56.	Разучивание игры «Болото»	1	
57.	Соблюдение правил игры «Болото»	1	
58.	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	
59.	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1	
60.	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1	
61.	Прыжки в длину с места.	1	
62.	Прыжки в длину с разбега.	1	
63.	Прыжки в длину с разбега.	1	
64.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	
65.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1	
66.	Метание на дальность.	1	
67.	Метание на дальность.		
68.	Повторение подвижных игр.		

**Учебно-тематический план рабочей программы
по предмету «Адаптивная физическая культура»
2 класс**

№	Наименование тем	Кол-во часов
1	Физическая подготовка	32
2	Лыжная подготовка	15
3	Коррекционные подвижные игры	21
Итого:		68

**Календарно-тематическое планирование
по предмету «Адаптивная физическая культура»
2класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Построения и перестроения.	1	
2.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч»	1	
3.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1	
4.	Повороты в разные стороны. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	
5.	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1	
6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	
7.	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание	1	
8.	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки.	1	
9.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	1	
10.	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости	1	
11.	Движения руками при ходьбе	1	
12.	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро.	1	
13.	Ходьба с изменением темпа, направления движения	1	
14.	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	

15.	Бег с изменением темпа и направления движения.	1	
16.	Преодоление препятствий при беге.	1	
17.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед.	1	
18.	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	1	
19.	Прыжки в длину с разбега.	1	
20.	Прыжки в длину с разбега.	1	
21.	Прыжки в высоту, глубину	1	
22.	Прыжки в высоту, глубину	1	
23.	Ползание на животе, на четвереньках	1	
24.	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).	1	
25.	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).	1	
26.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1	
27.	Броски (ловля) мяча в ходьбе .	1	
28.	Броски (ловля) мяча в ходьбе .	1	
29.	Бросание мяча на дальность	1	
30.	Бросание мяча на дальность	1	
31.	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	
32.	Метание в цель.	1	
33.	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Техника безопасности.	1	
34.	Стояние на параллельно лежащих лыжах. Чистка лыж от снега.	1	
35.	Выполнение ступающего шага.	1	
36.	Выполнение ступающего шага.	1	
37.	Выполнение поворотов, стоя на лыжах	1	

38.	Выполнение скользящего шага без палок, с палками.	1	
39.	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения.	1	
40.	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1	
41.	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1	
42.	Преодоление подъемов ступающим шагом	1	
43.	Преодоление подъемов ступающим шагом	1	
44.	Преодоление подъемов «лесенкой»	1	
45.	Преодоление подъемов «лесенкой»	1	
46.	Спуск с пологих склонов.	1	
47.	Спуск с пологих склонов.	1	
48.	Узнавание волейбольного мяча.	1	
49.	Передача волейбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	
50.	Ловля волейбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	
51.	Ловля волейбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	
52.	Отбивание волейбольного мяча от пола одной рукой	1	
53.	Отбивание волейбольного мяча от пола одной рукой	1	
54.	Разучивание игры «Рыбаки и рыбки»	1	
55.	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1	
56.	Разучивание последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».	1	

57.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».	1	
58.	Разучивание правил игры «Бросай-ка».	1	
59.	Соблюдение правил игры «Бросай-ка».	1	
60.	Сбивание предметов малым мячом.	1	
61.	Сбивание предметов малым мячом.	1	
62.	Броски, ловля, метание, передача предметов.	1	
63.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	
64.	Метание малого мяча в цель.	1	
65.	Метание малого мяча в цель.	1	
66.	Разучивание игр с бросанием и ловлей мяча.	1	
67.	Разучивание игр с бегом на скорость.	1	
68.	Повторение подвижных игр.	1	

**Учебно-тематический план рабочей программы
по предмету «Адаптивная физическая культура»
3 класс**

№	Наименование тем	Кол-во часов
1	Физическая подготовка	28
2	Лыжная подготовка	15
3.	Коррекционные подвижные игры	18
4.	Туризм	7
Итого:		68

**Календарно-тематическое планирование
по предмету «Адаптивная физическая культура»
3класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Построения и перестроения.	1	
2.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	1	
3.	Дыхательные упражнения и упражнения на формирование правильной осанки.	1	
4.	Повороты в разные стороны. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз	1	
5.	Равновесие. Стойка на носках.	1	
6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	
7.	Перекаты, лежа, в разные стороны.	1	
8.	Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.	1	
9.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	1	
10.	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба парами.	1	
11.	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы	1	
12.	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро.	1	
13.	Ходьба с изменением темпа, направления движения	1	
14.	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	
15.	Медленный бег в колонне за учителем с изменением направлений	1	
16.	Преодоление препятствий при ходьбе и беге.	1	
17.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед.	1	

18.	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	1	
19.	Прыжки на одной и двух ногах.	1	
20.	Прыжки в длину с разбега.	1	
21.	Прыжки в высоту.	1	
22.	Прыжки в высоту.	1	
23.	Ползание по гимнастической скамейке	1	
24.	Лазание по гимнастической стенке	1	
25.	Лазание по гимнастической стенке	1	
26.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1	
27.	Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение его.	1	
28.	Броски и ловля мячей	1	
29.	Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	
30.	Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	
31.	Сбивание предметов малым мячом.	1	
32.	Метание в цель.	1	
33.	Техника безопасности при катании на лыжах	1	
34.	Переноска лыж. Построение с лыжами в руках. Укладка лыж на снег.	1	
35.	Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах	1	
36.	Выполнение скользящего шага без палок, с палками.	1	
37.	Техника передвижения скользящим шагом с палками	1	
38.	Техника передвижения скользящим шагом с палками	1	
39.	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения.	1	
40.	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1	
41.	Свободное передвижение по лыжне.	1	

42.	Свободное передвижение по лыжне.	1	
43.	Преодоление подъемов ступающим шагом.	1	
44.	Преодоление подъемов «лесенкой»	1	
45.	Преодоление подъемов «елочкой»	1	
46.	Выполнение бесшажного хода.	1	
47.	Спуск с пологих склонов.	1	
48.	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира	1	
49.	Броски мяча двумя руками из-за головы.	1	
50.	Броски большого мяча в парах	1	
51.	Броски большого мяча в парах	1	
52.	Разучивание игр с бросанием, ловлей и метанием.	1	
53.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря.	1	
54.	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	1	
55.	Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке	1	
56.	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки	1	
57.	Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки.	1	
58.	Правила поведения в походе.	1	
59.	Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра.	1	
60.	Бег с преодолением простейших препятствий	1	
61.	Прыжок в длину с небольшого разбега	1	
62.	Медленный бег.	1	
63.	Бег с изменением темпа и направления движения	1	
64.	Метание малого мяча в цель.	1	
65.	Метание малого мяча в цель.	1	

66.	Разучивание игр с бросанием и ловлей мяча.	1	
67.	Разучивание игр с бегом на скорость.	1	
68.	Повторение подвижных игр.	1	

**Учебно-тематический план рабочей программы
по предмету «Адаптивная физическая культура»
4 класс**

№	Наименование тем	Кол-во часов
1	Физическая подготовка	24
2	Лыжная подготовка	15
3.	Коррекционные подвижные игры	16
4.	Туризм	7
5.	Велосипедная подготовка	6
Итого:		68

**Календарно-тематическое планирование
по предмету «Адаптивная физическая культура»
4класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Построения и перестроения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.	1	

2.	Дыхательные упражнения и упражнения на формирование правильной осанки.	1	
3.	Повороты в разные стороны. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.	1	
4.	Равновесие. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	
5.	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	1	
6.	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба парами.	1	
7.	Бег с изменением темпа и направления движения.	1	
8.	Прыжки в длину с места, с разбега. Преодоление препятствий при ходьбе.	1	
9.	Прыжок в высоту с небольшого разбега.	1	
10.	Метание мяча по горизонтальной цели	1	
11.	Узнавание (различение) составных частей велосипеда.	1	
12.	Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед.	1	
13.	Езда на двухколесном велосипеде по прямой.	1	
14.	Разворот на двухколесном велосипеде. Обезд препятствий.	1	
15.	Уход за велосипедом.	1	
16.	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге.	1	
17.	Построение в шеренгу и равнение по носкам.	1	
18.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	
19.	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанье	1	
20.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	
21.	Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.	1	
22.	Вис на канате, рейке	1	
23.	Перелезание через препятствия	1	
24.	Комплекс упражнений с флажками.	1	

25.	Комплекс упражнений с обручами.	1	
26.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	
27.	Стойка на одной ноге с различными положениями рук.	1	
28.	Комплекс упражнений со скакалками	1	
29.	Прыжок в глубину из положения приседа.	1	
30.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1	
31.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1	
32.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
33.	Техника безопасности при катании на лыжах	1	
34.	Переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	1	
35.	Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах	1	
36.	Выполнение скользящего шага без палок, с палками.	1	
37.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1	
38.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	1	
39.	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1	
40.	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1	
41.	Свободное передвижение по лыжне.	1	
42.	Преодоление подъемов ступающим шагом	1	
43.	Подъем «лесенкой» на склон	1	
44.	Преодоление подъемов «елочкой»	1	
45.	Выполнение бесшажного хода.	1	
46.	Спуск с пологих склонов	1	
47.	Спуски с горки в средней стойке	1	
48.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	

49.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	
50.	Подбрасывание мяча до определенного ориентира.	1	
51.	Броски большого мяча в парах	1	
52.	Разучивание игр с бросанием, ловлей и метанием.	1	
53.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря.	1	
54.	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	1	
55.	Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке	1	
56.	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки	1	
57.	Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки.	1	
58.	Правила поведения в походе.	1	
59.	Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра.	1	
60.	Бег с преодолением простейших препятствий.	1	
61.	Прыжок в длину с небольшого разбега.	1	
62.	Бег с изменением темпа и направления движения.	1	
63.	Медленный бег.	1	
64.	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
65.	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
66.	Разучивание игр с бросанием и ловлей мяча.	1	
67.	Разучивание игр с бегом на скорость.	1	
68.	Повторение подвижных игр.	1	

**Учебно-тематический план рабочей программы
по предмету «Адаптивная физическая культура»
5 класс**

№	Наименование тем	Кол-во часов
1	Физическая подготовка	24
2	Лыжная подготовка	15
3.	Коррекционные подвижные игры	16
4.	Туризм	7
5.	Велосипедная подготовка	6
Итого:		68

**Календарно-тематическое планирование
по предмету «Адаптивная физическая культура»
5 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Построения и перестроения. Повороты на месте в разные стороны	1	
2.	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	
3.	Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Повороты в разные стороны	1	
4.	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1	
5.	Равновесие. Стойка на носках.	1	
6.	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности, с предметами (препятствиями).	1	
7.	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	
8.	Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.	1	
9.	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	1	

10.	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба парами.	1	
11.	Бег с изменением темпа и направления движения.	1	
12.	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1	
13.	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1	
14.	Прыжки в длину с места, с разбега.	1	
15.	Прыжок в высоту с небольшого разбега.	1	
16.	Метание мяча по горизонтальной цели	1	
17.	Построение в шеренгу и равнение по носкам.	1	
18.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	
19.	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанье	1	
20.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	
21.	Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.	1	
22.	Вис на канате, рейке	1	
23.	Перелезание через препятствия	1	
24.	Комплекс упражнений с флажками.	1	
25.	Комплекс упражнений с обручами.	1	
26.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	
27.	Стойка на одной ноге с различными положениями рук.	1	
28.	Комплекс упражнений со скакалками	1	
29.	Прыжок в глубину из положения приседа.	1	
30.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1	
31.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1	
32.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	

33.	Техника безопасности при катании на лыжах	1	
34.	Переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	1	
35.	Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах	1	
36.	Выполнение скользящего шага без палок, с палками.	1	
37.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1	
38.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	1	
39.	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1	
40.	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1	
41.	Свободное передвижение по лыжне.	1	
42.	Преодоление подъемов ступающим шагом	1	
43.	Подъем «лесенкой» на склон	1	
44.	Преодоление подъемов «елочкой»	1	
45.	Выполнение бесшажного хода.	1	
46.	Спуск с пологих склонов	1	
47.	Спуски с горки в средней стойке	1	
48.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	
49.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	
50.	Подбрасывание мяча до определенного ориентира.	1	
51.	Броски большого мяча в парах	1	
52.	Разучивание игр с бросанием, ловлей и метанием.	1	
53.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря.	1	
54.	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	1	
55.	Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке	1	
56.	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки	1	

57.	Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки.	1	
58.	Правила поведения в походе.	1	
59.	Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра.	1	
60.	Узнавание (различение) составных частей велосипеда.	1	
61.	Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед.	1	
62.	Езда на двухколесном велосипеде по прямой.	1	
63.	Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий.	1	
64.	Уход за велосипедом.	1	
65.	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге.	1	
66.	Разучивание игр с бросанием и ловлей мяча.	1	
67.	Разучивание игр с бегом на скорость.	1	
68.	Повторение подвижных игр.	1	

Приложение 1

Мониторинг и оценка сформированности предметных результатов по предмету
«Адаптивная физическая культура».

Ф. И. обучающегося:

Класс:

№	Адаптивная физическая культура	Предметные результаты					
		входящий		промежуточный		итоговый	
	Разделы	Уровень самостоятельности при выполнении заданий	Оценка достижений (баллы)	Уровень самостоятельности при выполнении заданий	Оценка достижений (баллы)	Уровень самостоятельности при выполнении заданий	Оценка достижений (баллы)
1.	Коррекционные подвижные игры						
2.	Велосипедная подготовка.						
3.	Физическая подготовка						

4.	Туризм.						
5.	Лыжная подготовка.						

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575876

Владелец Хлопцева Наталья Ивановна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022