

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10

РАССМОТРЕНО
на ПК коррекционного обучения
Протокол № 6 от 21.06.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ПК
Гутерман С.В./
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Е. В. Лебедева/
Приказ № 310 от
г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 7 класса

Калининград, 2023

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (далее - УО) (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) 7 класса разработана на основе ФГОС образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ФАООП обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Основная цель изучения адаптивной физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Учёт воспитательного потенциала уроков

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих

воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Значительная неоднородность состава обучающихся школы для обучающихся с ОВЗ является её специфической особенностью. По возможностям обучения умственно отсталые обучающиеся делятся на четыре группы.

Обучающихся I группы составляют ученики, наиболее успешно овладевающие программным материалом в процессе фронтального обучения. Все задания ими, как правило, выполняются самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении измененного задания, в основном правильно используют имеющийся опыт, выполняя новую работу. Умение объяснять свои действия словами свидетельствует о сознательном усвоении этими обучающимися программного материала. Им доступен некоторый уровень обобщения. Полученные знания и умения такие ученики успешнее остальных применяют на практике. При выполнении сравнительно сложных заданий им нужна незначительная активизирующая помощь взрослого.

Обучающиеся II группы также достаточно успешно обучаются в классе. В ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности, чем ученики I группы. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии. Их отличает меньшая самостоятельность в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей, так и организующей. Перенос знаний в новые условия их в основном не затрудняет. Но при этом ученики снижают темп работы, допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью. Объяснения своих действий у обучающихся II группы недостаточно точны, даются в развернутом плане с меньшей степенью обобщенности.

К III группе относятся обучающиеся, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаясь в разнообразных видах помощи (словесно-логической, наглядной и предметно-практической). Успешность усвоения знаний, в первую очередь, зависит от понимания детьми того, что им сообщается. Для этих обучающихся характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала (правила, теоретические сведения, факты). Им трудно определить главное в изучаемом, установить логическую связь частей, отделить второстепенное. Им трудно понять материал во время фронтальных занятий, они нуждаются в дополнительном объяснении. Их отличает низкая самостоятельность. Темп усвоения материала у этих обучающихся значительно ниже, чем у детей, отнесенных к II группе. Несмотря на трудности усвоения материала, ученики в основном не теряют приобретенных знаний и умений могут их применить при выполнении аналогичного задания, однако каждое несколько измененное задание воспринимается ими как новое. Это свидетельствует о низкой способности обучающихся данной группы обобщать, из суммы полученных знаний и умений выбрать нужное и применить адекватно поставленной задаче. Обучающиеся III группы в процессе обучения в некоторой мере преодолевают инертность,

Значительная помощь им бывает нужна главным образом в начале выполнения задания, после чего они могут работать более самостоятельно, пока не встретятся с новой трудностью. Деятельность учеников этой группы нужно постоянно организовывать, пока они не поймут основного в изучаемом материале. После этого школьники увереннее выполняют задания и лучше дают словесный отчет о нем. Это говорит хотя и о затрудненном, но в определенной мере осознанном процессе усвоения.

К IV группе относятся обучающиеся, которые овладевают учебным материалом на самом низком уровне. При этом только фронтального обучения для них явно недостаточно. Они нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введении дополнительных приемов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работ. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности, использовать прошлый опыт им недоступно. Обучающимся требуется четкое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Помощь учителя в виде прямой подсказки одними учениками используется верно, другие и в этих условиях допускают ошибки. Эти обучающиеся не видят ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение к исправлению. Каждое последующее задание воспринимается ими как новое. Знания усваиваются чисто механически, быстро забываются. Они могут усвоить значительно меньший объем знаний и умений, чем предлагается программой вспомогательной школы.

Все ученики, выделенные в четыре группы, нуждаются в дифференцированном подходе в процессе фронтального обучения. Учитель должен знать возможности каждого ученика. С этой целью используются методы и приемы обучения в различных модификациях. Большое внимание учителю следует уделять продумыванию того, какого характера и какого объема необходима помощь на разных этапах усвоения учебного материала. Успех в обучении не может быть достигнут без учета имеющихся у умственно отсталых обучающихся специфических психофизических нарушений, проявления которых затрудняют овладение ими знаниями, умениями и навыками, даже в условиях специального обучения.

Особенности психофизического развития детей определяют специфику их образовательных потребностей.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «Адаптивная физическая культура» отводится 2 часа в неделю (68 ч/в год). Сроки реализации программы: 1 год.

Содержание учебного предмета

Краткая характеристика содержания учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляются упражнения со скакалками, обручами, большими и малыми мячами, гимнастическими палками, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, челночный бег, бег с ускорением, эстафетный бег, прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в стороны, в длину с места, многоскоки, метание малого мяча в цель с места, на дальность с места и с разбега, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, футболом, настольным теннисом (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Значение физических упражнений в жизни человека. Основные правила развития физических качеств. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации. Роль физической культуры в подготовке к труду. Первая помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Гимнастика. Теоретические сведения. Краткая характеристика вида спорта. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Правила составления комплексов упражнений.

Практический материал. Построения и перестроение на месте и в движении. Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, обручами, малыми мячами, большим мячом, набивными мячами, со скакалками, лазанье и перелезание, упражнения на преодоление сопротивления, переноска грузов и передача предметов.

Акробатические упражнения и комбинации: группировка, перекаты, лежа на спине, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа на спине с помощью.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, упражнения на равновесие, равновесие на одной ноге на месте, соскок с повышенной опоры и приземление. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Техника безопасности при выполнении упражнений в беге, прыжках, метании. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Практический материал.

Беговые упражнения: бег на короткие, средние дистанции, высокий старт, низкий старт, бег с ускорением, равномерный бег, челночный бег 3x10м, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте и с продвижением вперед, со скакалкой, прыжок в длину с места, многоскоки.

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча на дальность с места и с разбега, метание на заданное расстояние, броски набивного мяча из различных положений.

Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих

упражнений (игры с бегом, прыжками, метанием, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Краткая характеристика вида спорта. История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе.

Практический материал.

Основные приемы игры: Стойка баскетболиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой конусов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, передача мяча с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Бросок мяча в кольцо с места, с отскоком от щита, в движении шагом, бегом. Подвижные игры на закрепление изученного материала.

Волейбол. Теоретические сведения. Краткая характеристика вида спорта. История волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе.

Практический материал.

Основные приемы игры: стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах, тройках через сетку. Прием мяча двумя руками снизу над собой, в парах, тройках через сетку. Правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала.

Связь учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с базовыми учебными действиями

Практически все БУД формируются в той или иной степени при изучении предмета «Адаптивная физическая культура», однако в наибольшей мере предмет «Адаптивная физическая культура» способствует формированию следующих учебных действий:

Личностные учебные действия:

- принятые правила социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и т.д.).

Регулятивные учебные действия:

- применять и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

- использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и

явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Ключевые темы в их взаимосвязи, преемственность по годам изучения

Большинство разделов программы по предмету «Физкультура» изучается ежегодно с 5 по 9 класс, благодаря чему программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний. Программный материал расположен концентрически и включает в себя следующие разделы (с постепенным наращиванием сведений по темам, включённым в содержание 5-го и последующих классов):

- «Легкая атлетика»;
- «Гимнастика»;
- «Спортивные игры»;
- «Подвижные игры».

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала. В целях улучшения состояния здоровья и оздоровления следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах. На уроках адаптивной физической культуры в 7 классе формируются следующие личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Основные требования к умениям обучающихся.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела)(под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на спортивной площадке;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов

- слушание учителя;
- слушание и анализ ответов, обучающихся;
- самостоятельные действия по словесной инструкции, просмотр видеоматериалов, обсуждение увиденного и анализ;
- формулировка выводов;
- заполнение таблиц, построение схем;
- выполнение упражнений по схеме;
- наблюдение;
- самостоятельная работа, работа в парах, группах;
- проектная деятельность;
- оценивание своих учебных достижений.

Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

При организации проектной работы с обучающимися с интеллектуальной недостаточностью необходимо учитывать возрастные, психофизические и индивидуальные особенности обучающихся. Современное общество требует непрерывного развития педагогических технологий, направленных на индивидуальное развитие личности обучающихся с ОВЗ. Одним из перспективных методов, способствующий решению данных задач является технология проектной деятельности. Проект всегда направлен на решение

какой-либо практической задачи. Эта деятельность ставит обучающегося в новую активную позицию не столько объекта, сколько субъекта, что позволяет ему раскрыться многомерно (интеллектуально, физически, эмоционально и т.д.)

Проектная деятельность учит обучающихся с ОВЗ:

- ставить цель;
- планировать свою работу;
- работать с разными источниками информации;
- перерабатывать информацию;
- выбирать способы реализации целей;
- выделять главное;
- оценивать свою деятельность;
- общаться с другими детьми.

Метод проекта-эта одна из личностно-ориентированных технологий в основе которой лежит развитие познавательных навыков, умения самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве. В работе над проектом могут использоваться методы: активные, интерактивные, игровые, лабораторные, исследовательская деятельность, метод творческого самовыражения. Продуктами проектной деятельности обучающихся на уроке адаптивной физической культуры могут быть: презентации, доклад, демонстрация комплексов упражнений и т.д. Содержание проекта включает в себя:

Цель:

- формирование у обучающихся целостных представлений о предмете по выбранной теме, научиться работать с дополнительными источниками информации;
- научиться применять в работе ИКТ-технологии;
- сформировать навыки публичного выступления;
- расширить кругозор.

Этапы проекта:

- Подготовительный: обсуждение и выбор тем проекта, разработка плана его реализации.
- Основной: поиск необходимой информации по теме проекта.
- Итоговый: защита докладов.

Итоги проекта:

- формирование познавательного интереса;
- разработка продуктов проекта (мультимедийные презентации, брошюры, буклеты ит.д.) по выбранной теме;
- публичное выступление и защита докладов по выбранным темам.

Система оценки достижения планируемых результатов

Система оценки личностных результатов.

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учитывается мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений в поведении обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах. Формой работы участников экспертной группы является психолого-педагогический консилиум.

Оценка результатов осуществляется в баллах:

0 - нет фиксируемой динамики;

1 - минимальная динамика;

2 - удовлетворительная динамика;

3 - значительная динамика.

Система оценки предметных результатов.

При оценивании успеваемости по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического и психического развития, двигательные возможности. Главными требованиями при оценивании умений и навыков является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

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

Последние два требования не влияют на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом обучающимся.

Критерии оценки по предмету физической культуры:

Отметка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне.

Отметка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности, темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

Отметка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Отметка «2» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на обучающегося.

Система оценки БУД

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Уровень сформированности БУД осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений. Для оценки каждого действия используется следующая система оценки:

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию педагогического работника, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию педагогического работника, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию педагогического работника;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию педагогического работника;

5 баллов - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока			
	Легкая атлетика.				
	Гимнастика с элементами акробатики.				
	Подвижные (коррекционные) игры.				
	Спортивные игры:				
	Волейбол.				
	Баскетбол.				
	Футбол.				
	Итого:				

Поурочное планирование

№	Тема	Дополнительные сведения
	Легкая атлетика - 14 час.	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Низкий старт. Бег с ускорением из различных исходных положений.	
2	Бег с равномерной скоростью. Бег с ускорением 20м.	
3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м.	
4	Техника выполнения прыжка в длину с места. Подтягивание на перекладине в висе.	
5	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	
6	Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10м.	
7	Бег в равномерном темпе. Челночный бег 3x10м. Техника передачи эстафетной палочки.	
8	Бег в равномерном темпе. Передача эстафетной палочки в беге.	
9	Передача эстафетной палочки в беге. Бег с ускорением 60м.	
10	Бег с ускорением 60м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
11	Бег в среднем темпе на выносливость. Метание малого мяча на дальность с места. Прыжки со скакалкой.	
12	Бег в среднем темпе на выносливость. Метание малого мяча на дальность с разбега. Подтягивание в висе на перекладине.	
13	Бег на выносливость. Метание малого мяча на дальность с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
14	Бег на выносливость. Метание малого мяча в цель с места. Эстафеты.	
	Подвижные (коррекционные) игры – 2 час.	

15	Подвижные игры «Бег за флажком», «Салки маршем».	
16	Подвижные игры «Вызов», «Меткий удар».	
	Гимнастика – 14 час.	
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение утренней гимнастики. Группировка, лежа на спине, перекаты в группировке.	
18	Построения и перестроения на месте, в движении. Подводящие упражнения для кувырка вперед. Приседания на правой (левой) ноге с опорой.	
19	Упражнения без предметов. Кувырок вперед с помощью.	
20	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Подводящие упражнения для кувырка назад.	
21	Стойка на лопатках с помощью. Упражнения для развития гибкости. Лазание по гимнастической скамейке различными способами.	
22	Упражнения с гимнастическими палками. «Мост» из положения лежа на спине с помощью. Лазание по гимнастической скамейке различными способами.	
23	Упражнения с обручами. Акробатическая комбинация из изученных элементов.	
24	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения для укрепления мышц спины.	
25	Упражнения со скакалками. Упражнения на равновесие на месте.	
26	Равновесие на одной ноге на полу. Упражнения на равновесие в движении на полу. Соскок и приземление с повышенной опоры.	
27	Упражнения с обручами. Равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке. Соскок и приземление с повышенной опоры.	
28	Упражнения с мячами. Комбинация упражнений на равновесие из изученных элементов. Упражнения для развития координации.	
29	Упражнения с кубиками. Упражнения для развития координации. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	
30	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
	Подвижные (коррекционные) игры – 2 час.	
31	Подвижные игры «Карлики и великаны», «Сбей кеглю».	
32	Подвижные игры «Охотники и утки», «Повторяй за мной».	
	Спортивные игры – 16 час.	
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока, передвижение в стойке. Общие сведения об игре в волейбол.	
34	Простейшие правила игры. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Упражнения с волейбольными мячами.	
35	Передача и прием мяча двумя руками сверху над собой, в парах.	
36	Передача и прием мяча двумя руками сверху через сетку. Прием мяча двумя руками снизу над собой, в парах.	
37	Прием мяча двумя руками снизу через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	
38	Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Судейство.	
39	Правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста, перемещение в стойке баскетболиста.	
40	Ведение мяча на месте, в движении. Передача и ловля мяча на	

	месте.	
41	Передача и ловля мяча на месте, в движении шагом. Ведение мяча на месте.	
42	Ведение мяча в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо с отскоком от щита.	
43	Бросок мяча двумя руками в кольцо с места в прыжке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
44	Бросок мяча двумя руками в кольцо в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Судейство.	
45	Стойка, перемещение в стойке шагом, бегом. Правила игры в футбол.	
46	Ведение мяча в движении, с изменением направления. Передача мяча в парах на месте.	
47	Передача мяча в парах в движении. Остановка мяча.	
48	Удар по воротам различными способами.	
	Подвижные (коррекционные) игры – 4 час.	
49	Подвижные игры «Меткий удар», «Точные броски».	
50	Подвижные игры «Мяч соседу», «Лишний игрок».	
51	Подвижные игры «Не дай мяч водящему», «Быстрые мячики».	
52	Игры с элементами пионербола, волейбола, баскетбола, футбола.	
	Легкая атлетика – 14 час.	
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки на месте и с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах. Бег с варьированием скорости.	
54	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствий. Техника выполнения прыжка в длину с места.	
55	Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине различными способами.	
56	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель с места.	
57	Бег в равномерном темпе. Прыжки со скакалкой. Метание мяча в цель.	
58	Бег в равномерном темпе. Техника передачи эстафетной палочки шагом. Челночный бег.	
59	Бег в равномерном темпе. Техника передачи эстафетной палочки в беге. Челночный бег 3x10м.	
60	Бег в среднем темпе на выносливость. Эстафетный бег. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
61	Бег в среднем темпе на выносливость. Бег с ускорением 20м.	
62	Бег в среднем темпе на выносливость. Бег с ускорением 30м.	
63	Бег на выносливость 500м. Метание малого мяча на дальность с места.	
64	Бег на выносливость 800м. Метание мяча на дальность с разбега.	
65	Бег на выносливость 1000м. Метание мяча на дальность с разбега.	
66	Легкоатлетические эстафеты.	
	Подвижные (коррекционные) игры – 2 часа.	
67	Подвижные игры «Вызов», «Часовые и разведчики».	
68	Игры с бегом, прыжками, метанием.	