

Приложение 1.9
к Содержательному разделу
Адаптированной основной
общеобразовательной программы
детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями),
тяжёлыми и множественными
нарушениями развития

**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»**

1 дополнительный класс

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19.12.2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19.12.2014 г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

– АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ «Гимназия №15 Советского района Волгограда», составленной в соответствии федеральным требованиям (ФГОС и ФАООП), рассмотренной на заседании педагогического совета от 30.08.2024 года № 1, утвержденной приказом директора от 30.08.2024 г. № 01-10/358;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 (зарегистрирован Минюстом России 18.12.2020 года № 61573) «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года №2 (зарегистрирован Минюстом России 29.01.2021 года №62296) «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 22.03.2021 г №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 11.02.2022 г. №69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» утвержденный Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 22.03.2021 г №115;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2016 № ВК-1788/07 «Рекомендации Минобрнауки России об организации

образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

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

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

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

Основные задачи:

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

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре (2 вариант) для 1 дополнительного класса является *оптимизации физического состояния и развития ребенка.*

Задачи:

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. *Развивающие*: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

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

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

Таблица 1 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура в 1 подготовительном классе

Раздел	Кол-во часов
Физическая подготовка	32
Коррекционные подвижные игры	18
Плавание	16
Общее количество часов	66

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий 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, с 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.

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах: «Физическая подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры».

Таблица 2 – Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

Номер урока Раздел	1-18	19-32	33-52	53-68
Физическая подготовка				
Плавание				
Коррекционные подвижные игры				

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

первый этап – *ознакомление* с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – *начальное разучивание* используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – *углубленное разучивание* применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – *повторение* используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – *закрепление* используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Освоение раздела «Физическая подготовка» проходит в первой и четвертой четвертях, так как по данному разделу в ПАООП предполагается освоение наибольшего спектра движений, в первом дополнительном классе это такие основные движения как: *построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча*. Кроме того, занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Раздел «Плавание» осваивается во второй четверти и основными задачами ставится познакомить детей с помещением бассейна, с правилами личной гигиены и поведения в бассейне, научить входить в воду безбоязненно, самостоятельно, без помощи инструктора, передвигаться по дну бассейна, выполнять вдох, задержку дыхания и выдох, погружаться в воду с опорой и без опоры.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено в третьей четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Предусмотрены следующие виды работы на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (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.

Возможные результаты освоения:

Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности:

плаванию,
подвижным играм,
выполнению основных видов движений.

Умеет:

выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);

входить в воду, передвигаться по дну бассейна, выполнять гребковые движения руками, выполнять вдох, задержку дыхания и выдох, погружаться в воду у опоры и без опоры;

играть в подвижные и коррекционные игры.

Различает состояния:

бодрость-усталость,
напряжение-расслабление,
больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями:

статическими,

динамическими.

Проявляет двигательные способности:

общую выносливость,
быстроту,
гибкость,
координационные способности,
силовые способности.

Личностные и предметные результаты освоения предмета. Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

Устанавливаются требования к результатам:

- личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;
- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

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

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

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

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
Раздел программы физическая подготовка – 16 часов			
1	Вводный урок	Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль.	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Тестирование.
2-3	Ходьба и бег	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Ознакомление. Начальное разучивание. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. Ходьба и бег стайкой за учителем.

			<p>Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)</p>
4-5	Ходьба и бег	<p>Построения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.</p>	<p>Ознакомление. Начальное разучивание. Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в заданном направлении. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)</p>
5-6	Ходьба и бег	<p>Построения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.</p>	<p>Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. Корректирующие упражнения: сюжетные дыхательные упражнения.</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)</p>
7-8	Ползание	<p>Построения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.</p>	<p>Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. Ползание на четвереньках.</p> <p>Корректирующие упражнения: круговые движения кистью.</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)</p>

9-10	Ползание	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	<p>Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Подлезание под препятствия на четвереньках. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)</p>
11-12	Ползание	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	<p>Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения. Ползание на животе. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)</p>
13-14	Ползание	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	<p>Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну. Ходьба и бег противходом. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Подлезание под препятствия на животе. Корригирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение.</p>

			(Содержание предыдущего урока)
15-16	Сюжетный урок	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание. Развитие координационных и скоростных способностей.	Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков четверти закрепляется с использованием игрового метода.
Раздел программы плавание – 16 часов			
17-18	Сообщение теоретических сведений.	Меры безопасности в бассейне. Гигиенические требования. Спуск в воду. Выход из воды. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Имитационные упражнения.	Объяснение. Правила поведения в бассейне. Обойти бассейн и ознакомиться с его оборудованием. Встать рядом с ванной бассейна. Сесть рядом с ванной бассейна вместе с инструктором. Знакомство с водой и ее свойствами. Сесть на бортик бассейна и опустить ноги в воду. Смочите водой ладони, руки, лицо, плечи и шею. Обучение спуску в воду. Коррекционная игра «Умывание».
19-20	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой системы. Закаливание организма. Коррекционная игра для ознакомления со свойствами воды.	Ознакомление. Начальное разучивание. Вход в воду. Стоя на дне, «погладить» воду. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук – ладонью, затем сжатой в кулак. Стоя на дне, держась за опору, выполнить поочередные движения каждой ногой типа «футбол». Коррекционная игра «Дождик». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
21-22	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие дыхательной системы. Закаливание организма. Коррекционная игра для ознакомления со	Ознакомление. Начальное разучивание. Стоя на дне, вытянув руки вперед перед грудью – повернуть ладони кнаружи и развести руки в стороны

		свойствами воды.	(«раздвинуть воду в стороны»), затем повернуть ладони вниз и соединить кисти под грудью. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна. Коррекционная игра «Подуй на чай». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
23-24	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для ознакомления со свойствами воды.	Ознакомление. Начальное разучивание. Стоя на дне, ноги на шине плеч – движение перед грудью в виде «лежачей» восьмерки. Ходьба по дну, держась за руку инструктора. Коррекционная игра «Солнышко и дождик». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
25-26	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание организма. Коррекционная игра для умения задерживать дыхание.	Ознакомление. Начальное разучивание. Стоя на дне, согнув руки в локтевых суставах, предплечья параллельно друг другу – одновременные и попеременные круговые движения предплечьями и кистями рук, отгребая воду в стороны-назад. Ходьба по дну самостоятельно. Коррекционная игра «Веселые брызги». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
27-28	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие координационных способностей. Закаливание	Ознакомление. Начальное разучивание. Ходьба по дну с поворотами и изменениями направления – боком, спиной – с различными

		организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	положениями и движениями рук. Сделать вдох и задерживать дыхание. Коррекционная игра «Карусели». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
29-30	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Ознакомление. Начальное разучивание. Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, соединив кисти, положив плечи и руки на воду. Сделать вдох, задерживать дыхание и подуть на воду, чтобы образовалась «лунка». Коррекционная игра «Лодочки». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
31-32	Освоение с водой.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Ознакомление. Начальное разучивание. «Кто выше выпрыгнет из воды»: присесть, оттолкнуться ногами от дна, а руками от воды и выпрыгнуть вверх. Сделать вдох, задерживать дыхание опустить губы в воду и сделать выдох. Коррекционная игра «Волны на море». Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
Раздел программы коррекционные подвижные игры – 18 часов			
33-34	Подвижные игры с бегом	Начальные сведения об играх и поведении игроков. Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Принеси игрушку». Коррекционная игра «Найди куклу»

		игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала.	Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
35-36	Подвижные игры с прыжками	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «По ровненькой дорожке». Коррекционная игра «Паровозик» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
37-38	Подвижные игры с мячом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
39-40	Подвижные игры с бегом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко и дождик». Коррекционная игра «Горячий мяч» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
41-42	Подвижные игры с прыжками	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «С кочки на кочку». Коррекционная игра «Карлики-великаны» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
43-44	Подвижные игры с мячом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	Ознакомление. Начальное разучивание.

		Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч» Коррекционная игра «Запомни имя» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
45-46	Подвижные игры с бегом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Птичка и птенчики» Коррекционная игра «Пузырь» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
47-48	Подвижные игры с прыжками	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Зайка беленький» Коррекционная игра «Пастух и стадо» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
49-50	Подвижные игры с мячом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Перебрось мяч» Коррекционная игра «Курочка-хохлатка» Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
Раздел программы физическая подготовка – 16 часов			
51-52	Передача предметов	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей.	Ознакомление. Начальное разучивание. Размыкание и смыкание в колонне. ОРУ с предметами. Передача предметов в шеренге. Корригирующие упражнения: движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения

			Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
53-54	Передача предметов	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей.	Ознакомление. Начальное разучивание. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Передача предметов в кругу. Корректирующие упражнения: поднимание головы в положении «лежа на животе». Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
55-56	Передача предметов	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей.	Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты на месте. ОРУ с предметами. Передача предметов в парах. Корректирующие упражнения: наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
57-58	Прокатывание мяча	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, прокатывание мяча. Развитие координационных способностей.	Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты на месте в разные стороны ОРУ с предметами. Прокатывание мяча по полу в заданном направлении. Ходьба и бег с движениями рук. Корректирующие упражнения: наклоны туловища в сочетании с поворотами. Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
59-60	Ходьба и бег	Построения и перестроения, общеразвивающие и	Ознакомление. Начальное разучивание.

		корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Повороты на месте и в движении. ОРУ в движении. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Корректирующие упражнения: стойка на коленях. Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
61-62	Ходьба и бег	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты кругом на месте. ОРУ в кругу. Ходьба и бег с захлестом голени на заданное расстояние. Корректирующие упражнения: одновременные движения ногами. Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
63-64	Ходьба и бег	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Ознакомление. Начальное разучивание. Повороты кругом в ходьбе. ОРУ в парах. Ходьба и бег широким шагом на заданное расстояние. Корректирующие упражнения: поочередные движения ногами. Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
65-66	Контрольный урок	Итоговый контроль.	Тестирование.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

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

3. Периодические издания:

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

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

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

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

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

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи;
- не глубокий бассейн (глубина 50-70 см.)
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.