

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ "Нижекулойская средняя школа"

Рассмотрена

на заседании
педагогического совета

Протокол №1
от «28» августа
2025 г.

Согласована

Заместитель директора по
УВР

О.А.Киселев
от «28» августа
2025 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «Нижекулойская средняя школа»

Т.Н.Игнатьевская/

Приказ №48
от «28» августа 2025 г.

Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

Составитель: Рюмина З.А.,
учитель начальных классов
МБОУ «Нижекулойская средняя школа»
высшая квалификационная категория

д.Урусовская, 2025 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физкультуре

Цель примерной рабочей программы по адаптивной физкультуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности движений и дыхания;
- коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
- формирование и коррекция осанки;
- развитие зрительной и слуховой памяти и внимания;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

2. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура».

Особенности психического и физического развития обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР

Для организации занятий по адаптивной физической культуре возможно условное деление обучающихся на 4 группы (без ориентации на реальный возраст обучающихся и год обучения): по степени обучаемости, по характеру овладения функциями контроля над собственным телом, по уровню освоения двигательных умений, проявлению интереса к разным видам активной деятельности и реакциям на физические нагрузки, текущему состоянию и заболеваниям конкретного обучающегося, группе здоровья:

1 группа: прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при совместных действиях обеих рук, ног и т.д. Отмечаются недостатки произвольных движений.

Ограничены знания о себе, семье, ближайшем окружении. Способны самостоятельно устанавливать взаимоотношения с взрослыми и

детьми на вербальном уровне. Могут длительное время поддерживать контакт с взрослыми, проявляя интерес к взаимодействию. У некоторых обучающихся возникают трудности при налаживании контакта, у других проявляется в ходе общения недостаточно адекватное реагирование, несоблюдение дистанции, некритичность. Проявляется потребность в одобрении со стороны окружающих. Проявляют интерес к предлагаемой деятельности, но он носит неустойчивый характер. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. Способны действовать по образцу, пошаговой инструкции. Возможны простейшие самостоятельные действия. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует. Волевые усилия недостаточно сформированы. Эмоционально реагируют на оценку их деятельности. Восприятие знакомых и незнакомых людей менее дифференцировано. Способны к восприятию знакомых предметов, объектов. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого.

3. Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

5. Планируемые результаты освоения программы

В рабочей программе даны конкретные формулировки планируемых результатов, которые могут быть не достигнуты в течение одного или нескольких уроков. Но педагог создает условия, дает обучающимся возможности для выполнения определенных действий, осуществляя деятельностный подход.

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физкультуре относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- 8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП II варианта). Предметные планируемые результаты в примерной «рабочей» программе по адаптивной физической культуре рассматриваются как возможные, поскольку индивидуальные планируемые результаты отбираются в СИПР конкретного обучающегося с учётом уровня его актуального развития, а не с учётом его возраста, класса (ступени) или года обучения.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с умеренной умственной отсталостью на момент завершения I класса:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- представление об основных упражнениях для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнение строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- выполнение элементарных технических действий и приемов игры (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой;
- осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных игр;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр.

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Познавательные учебные действия:

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

6. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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. Бег парами, взявшись за руки.

Ходьба. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки. 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. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

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. Прыжки в высоту.

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 стенке вправо (влево). 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. Метание в цель (на дальность).

Коррекционные подвижные игры. 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, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Вышибалы». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки».

Лыжная подготовка Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжения.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). *Общеразвивающие упражнения:* 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. *Осанка*. 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)	Реализация воспитательного потенциала	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Физическая подготовка	32	4	2 сентября: День знаний 12 декабря: День Конституции Российской Федерации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/main/279123/
2.	Коррекционные подвижные игры	32	0	Праздник Весны и Труда 9 мая день Победы Международный женский	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864
3.	Лыжная подготовка	4	0	День защитника Отечества	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
Итого:		68	4		

7.Календарно – тематическое планирование

№	Тема предмета	Кол-во часов	Дифференциация видов деятельности	Дата	
				План	факт

1	Предупреждение травм во время занятий	1	Выполняют упражнения по показу обучающегося. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	03.09.2024	
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют медленный бег. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	05.09.2024	
3	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения	10.09.2024	
4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения	12.09.2024	
5	Бег с изменением темпа	1	Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. Удерживают правильное положение тела во время бега.	17.09.2024	
6	Беговые упражнения	1	Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии	19.09.2024	
7	Прыжки с ноги на ногу	1	Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения	24.09.2024	
8	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения	26.09.2024	
9	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения	01.10.2024	
10	Прыжки в длину с места	1	Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения	03.10.2024	
11	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1	Прыгают в высоту с места толчком двух ног после инструкции и неоднократного показа учителем	08.10.2024	
12	Бросок мяча различными способами двумя руками	1	Бросают набивной мяч из различных исходных положений	10.10.2024	
13	Бросок мяча различными способами двумя руками	1	Бросают набивной мяч из различных исходных положений	15.10.2024	
14	Бросок мяча различными способами двумя руками	1	Бросают набивной мяч из различных исходных положений	17.10.2024	

15	Бег с преодолением простейших препятствий	1	Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения	23.10.2024	
16	Бег с преодолением простейших препятствий	1	Выполняют упражнение по показу учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	24.10.2024	
17	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1	Выполняют упражнение по показу учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	05.11.2024	
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	1	Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Осваивают и используют игровые умения	07.11.2024	
19	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево	1	Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы с наименьшим количеством повторений, по возможности. Осваивают и используют игровые умения	12.11.2024	
20	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»	14.11.2024	
21	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	19.11.2024	
22	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.	21.11.2024	
23	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя.	26.11.2024	
24	Упражнения на формирования правильной осанки	1	Выполняют упражнения для расслабления мышц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	28.11.2024	
25	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию учителя.	03.12.2024	
26	Упражнения для развития точности движений	1	Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.	05.12.2024	

27	Подлезание под препятствием	1	Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	10.12.2024	
28	Перелезание через препятствия	1	Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Участвуют в игре по инструкции учителя	12.12.2024	
29	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1	Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук после неоднократного показа по прямому указанию учителя	17.12.2024	
30	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	Выполняют упражнения на равновесие по возможности	19.12.2024	
31	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	24.12.2024	
32	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	26.12.2024	
33	Техника безопасности и правила поведения на лыжах	1	Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность	09.01.2025	
34	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).		Участвуют в различении лыжного инвентаря по показу учителя.	14.01.2025	
35	Разучить технику выполнения строевых команд и приемов	1	Выполняют строевые команды по сигналу учителя	16.01.2025	
36	Разучить технику выполнения ступающего шага без палок и с палками	1	Имитация упражнений. Передвигаются на лыжах ступающим шагом	21.01.2025	
37	Выполнение скользящего шага без палок	1	Имитация упражнений. Выполнение скользящего шага без палок	23.01.2025	
38	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	28.01.2025	
39	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	30.01.2025	
40	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	Выполняют упражнения с мячом по возможности. Осваивают и используют игровые умения	04.02.2025	

41	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	Выполняют упражнения с мячом по возможности. Осваивают и используют игровые умения	06.02.2025	
42	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	Выполняют упражнения с мячом по возможности. Осваивают и используют игровые умения	11.02.2025	
43	Разучивание игры «Бросай-ка»	1	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	13.02.2025	
44	Разучивание игры «Бросай-ка»	1	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	18.02.2025	
45	Разучивание игры «Бросай-ка»	1	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	20.02.2025	
46	Разучивание игры «Бросай-ка»		Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	24.02.2025	
47	Разучивание игры «Пингвины с мячом»	1	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	26.02.2025	
48	Разучивание игры «Пингвины с мячом»	1	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	04.03.2025	
49	Разучивание игры «Вышибалы»	1	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	06.03.2025	
50	Разучивание игры «Вышибалы»	1	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	11.03.2025	
51	Разучивание игры «Вышибалы»	1	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	13.03.2025	
52	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения	18.03.2025	

53	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения	20.03.2025	
54	Беговые упражнения	1	Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии	25.03.2025	
55	Бег с изменением темпа	1	Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. Удерживают правильное положение тела во время бега.	03.04.2025	
56	Беговые упражнения	1	Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии	08.04.2025	
57	Прыжки с ноги на ногу	1	Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения	10.04.2025	
58	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения	15.04.2025	
59	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения	17.04.2025	
60	Прыжки в длину с места	1	Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения	22.04.2025	
61	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1	Прыгают в высоту с места толчком двух ног после инструкции и неоднократного показа учителем	24.04.2025	
62	Итоговая промежуточная аттестация	1	Бросают набивной мяч из различных исходных положений	29.04.2025	
63	Бросок мяча различными способами двумя руками	1	Бросают набивной мяч из различных исходных положений	06.05.2025	
64	Бросок мяча различными способами двумя руками	1	Бросают набивной мяч из различных исходных положений	08.05.2025	
65	Бросок мяча различными способами двумя руками	1	Бросают набивной мяч из различных исходных положений	13.05.2025	
66	Бег с преодолением простейших препятствий	1	Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения	15.05.2025	
67	Бег с преодолением простейших препятствий	1	Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения	20.05.2025	
68	Бег в медленном темпе	1	Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения	22.05.2025	

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
	Основная литература для учителя	
1.	ФГОС примерная программа начального общего образования по физической культуре 2022г.	Д
2.	<i>В.И. Лях.</i> Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений 10-е изд. - М.: Просвещение, 2022.	
	Дополнительная литература для обучающихся	
1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
2.	Физическая культура 1-4 классы. Лях В.И. Учебник для общеобразовательных учреждений 10-е изд. - М.: Просвещение, 2022.	Д
	Учебно-практическое оборудование	
1.	Козел гимнастический	Д
2.	Фишки	П
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
6.	Скакалка детская	К
7.	Мат гимнастический	П
8.	Гимнастический подкидной мостик	Д
9.	Кегли	К
10.	Обруч пластиковый детский	Д
11.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
12.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
13.	Сетка волейбольная	Д
14.	Аптечка	Д
15.	Обруч железный детский	П

Д –демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К –полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ И АТТЕСТАЦИЯ

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии) по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 2 классе проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

Инструкция для 2-ой группы: по команде обучающиеся строятся друг за другом в один ряд, по сигналу двигаются по залу, дойдя до спортивных ворот (меняют движения), проползают через ворота, выйдя из ворот, продолжают движение по залу, по команде прекращают движение.

Учитель помогает в выполнении задания тем, у кого вызывают трудности в выполнении предложенных заданий.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2 ____ баллы

Задание 3. «Канава»

Цель: выявить умение прыгать на двух ногах, перепрыгивать расстояние 25- 30 см.

Оборудование: широкий лист бумаги (30 см), либо полотно.

Инструкция для 1-2 группы: учитель обыгрывает ситуацию с глубокой канавой - показывает детям все движения и комментирует: «На середине зала - «глубокая канава» (бумага, либо полотно) 25 - 30 см», на нее наступать нельзя. Надо присесть на корточки перед канавой, затем перепрыгнуть через нее. Далее двигаться по залу прыжками на двух ногах до скамейки, затем сесть на скамейку».

В конце спрашивает: Понравилась ли вам игра? Сложно ли было прыгать через канаву? Улыбка, смех, плач, другие голосовые реакции считаются способом выражения чувств относительно игры.

Оцениваются следующие умения: двигаться вперед, прыгая на двух ногах, перепрыгивать через заданное расстояние 25- 30 см.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с сопряженной помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 ____ баллы.

ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ПО 3 ЗАДАНИЯМ:

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ОЦЕНКА
1	Задание 1 «Лови мяч»	
2	Задание 2 «Мы ловкие и умелые»	

3.	Задание 3 «Канава»	
	Всего:	СУММА БАЛЛОВ:

ОЦЕНКА ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1-3 балла – программный материал не усвоил.

4-6 баллов – программный материал усвоен нечетко, нуждается в помощи.

7-9 баллов – программный материал усвоен удовлетворительно.

10-12 баллов – программный материал усвоен достаточно.

Итоговая аттестация

Задание 1. «Волейбол».

Цель: выявить умения бросать мячи большого и среднего размера в сетку (в цель).

Оборудование: мячи среднего и большого размера.

Инструкция для 1-2 группы: учитель объясняет условия игры, затем показывает, что надо делать. Дети встают в шеренгу, по одному подходят к корзине, берут в руки средний мяч и бросают его в волейбольную корзину. Затем уходят и становятся опять в шеренгу. Второй раз, берут большой мяч из другой корзины и бросают его в сетку.

Инструкция для 3 группы: обучающемуся предлагают взять мяч и бросить в корзину.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1 ____ баллы

Задание 2. «Ходьба по гимнастической скамейке».

Цель: выявить умение держать осанку при ходьбе, ходить по гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, мешочек с песком (2-3).

Инструкция для 1-2 группы: учитель объясняет правила игры. Каждый ученик будет проходить по гимнастической скамейке, удерживая на голове мешочек песка. Затем учитель показывает, как надо выполнить это задание.

Оцениваются следующие умения: ходьба по гимнастической скамейке, удержание на голове мешочек с песком, умение удерживать осанку.

Инструкция для 3 группы: ходьба по гимнастической доске (или удержание на голове мешочка с песком).

Оцениваются следующие умения: умение удерживать осанку (или умение удерживать ровно голову).

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2 ____ баллы

Задание 3 «Посадка и сбор картофеля»

Цель: выявить умения понимать условия подвижной игры с правилами, желания участвовать в коллективной игре, выполнять определенные движения в соответствии с правилами игры, ориентироваться в пространстве.

Оборудование: количество гимнастических обручей и теннисных мячей по количеству игроков, две корзины или два мешка.

Инструкция для 1-2 группы. Правила игры. Стартовая линия обозначается веревкой. Играющие делятся на две команды на расстоянии 3—4 метров друг от друга. Перед каждой командой, на расстоянии 5 метров, раскладываются обручи. Первый игрок команды держит в руках корзину (мешок) с теннисными мячами.

По команде учителя первый игрок каждой команды бежит к первому обручу, кладет в него один теннисный мяч и, возвращаясь обратно, передает корзину следующему игроку, тот повторяет то же самое. Последний игрок команды возвращается с пустой корзиной. Следующие участники собирают мячи по одному из каждого обруча. Таким образом, первые игроки команды «сажают картофель», а следующие игроки — «собирают».

Выигрывает команда, игроки которой быстрее посадят и соберут картофель.

Оцениваются следующие умения: понимание правил подвижной игры, желание участвовать в коллективной игре, передача корзины (мешка) точно в руки, умение знать, в какой обруч он должен класть мяч, ориентировка в пространстве.