

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа интернат №23  
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ С. П. Попова  
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ  
«Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа-интернат №23»  
\_\_\_\_\_ А. А. Устинов  
приказ № 29-ОД от «02» сентября 2024 г.

**Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физкультура»  
для обучающихся  
9 «Б» класса (2 вариант)  
на 2024/25 учебный год**

Учитель: Гайдамакина Ирина Николаевна  
Квалификационная категория: высшая

Рассмотрена на заседании школьного методического совета  
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Невинномысск, 2024

| Содержание                                                                                                            | страницы |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. Целевой раздел.....                                                                                                | 3        |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                                                                       | 3        |
| 1.1.1. Цели реализации программы.....                                                                                 | 5        |
| 1.1.2. Принципы формирования и механизмы реализации программы.....                                                    | 5        |
| 1.1.3. Общая характеристика учебного предмета.....                                                                    | 6        |
| 2. Содержательный раздел.....                                                                                         | 8        |
| 2.1. Планируемые результаты.....                                                                                      | 8        |
| 2.2. Система оценки знаний обучающихся (промежуточная аттестация).....                                                | 10       |
| 2.3. Содержание учебного предмета «Речь и альтернативная коммуникация».....                                           | 12       |
| 2.4. Программа формирования БУД средствами учебного предмета «Речь и альтернативная коммуникация».....                | 14       |
| 2.5. Метапредметные связи учебного предмета.....                                                                      | 15       |
| 3. Организационный раздел.....                                                                                        | 17       |
| 3.1. Система реализации условий программы.....                                                                        | 17       |
| 3.2. Тематическое планирование учебного предмета «Речь и альтернативная коммуникация» с использованием ЦОР и ЭОР..... | 18       |
| Приложение 1. Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Речь и альтернативная коммуникация»          |          |
| Приложение 2. Контрольно-измерительные материалы по учебному предмету «Речь и альтернативная коммуникация»            |          |

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» предназначена для образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с умеренной, тяжелой, глубокой степенью, с тяжелыми и множественными нарушениями развития и составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Федеральный уровень: | Требования Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)                                                                                                              |
|                      | Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021г. № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»                                                       |
|                      | Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «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 января 2021г. № 2 «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»                                                                  |
|                      | Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2022г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил П 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <p>условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022г. № 858 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»</p> <p>Письмо Министерства Просвещения России от 18.07.2022г. «Об актуализации рабочих программ воспитания» (Приложение 1. Рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций)</p> <p>Информационно-методическое письмо Министерства Просвещения России об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования от 05 июля 2022г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»</p> <p>Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Минпросвещения России от 24.11.2022г. № 1026</p> |
| Уровень ОУ: | <p>Устав государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23 для детей с ограниченными возможностями здоровья»</p> <p>Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)</p> <p>Учебный план ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23 для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2024/25 учебный год</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Программа определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями) средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета. Соответствует учебному плану школы.

### 1.1.1. Цели реализации программы

**Цель программы:** повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- содержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно - сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);
- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- стимуляция появления новых движений;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения;
- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- формировать умения играть в подвижные игры и осваивать элементы спортивных игр;
- получение удовольствия от занятий физической культурой, радость от достигнутых результатов.

#### **Коррекционная составляющая программы.**

1. Развитие зрительного восприятия и узнавания.
2. Развитие пространственных представлений и ориентации.
3. Развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления.
4. Коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы.
5. Развитие умения работать по словесной инструкции, алгоритму.
6. Расширение представлений об окружающем мире.
7. Коррекция индивидуальных пробелов в умениях, навыках.
8. Развитие двигательных навыков, общей моторики.

### 1.1.2. Принципы формирования и механизмы реализации программы

В основу программы положены следующие **принципы**:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы

образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);

- принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса, обуславливающий развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;

- принцип практической направленности, предполагающий установление тесных связей между изучаемым материалом и практической деятельностью обучающихся; формирование знаний и умений, имеющих первостепенное значение для решения практико-ориентированных задач;

- принцип воспитывающего обучения, направленный на формирование у обучающихся нравственных представлений (правильно/неправильно; хорошо/плохо и т. д.) и понятий, адекватных способов поведения в разных социальных средах;

- онтогенетический принцип;

- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения: от младшего до старшего школьного возраста;

- принцип целостности содержания образования, обеспечивающий наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями и учебными предметами, входящими в их состав;

- принцип учета возрастных особенностей обучающихся, определяющий содержание предметных областей и результаты личностных достижений;

- принцип учета особенностей психического развития разных групп обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков, отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что позволяет обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

- принцип сотрудничества с семьей.

Механизмы реализации Программы учитывают особенности и образовательные потребности обучающихся, традиции ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23», имеющееся ресурсное обеспечение программы.

К основным механизмам реализации программ относятся урочная и внеурочная деятельность школьников, построенная на принципах

дифференциации и индивидуализации образовательного процесса, в т.ч. обучение по индивидуальным учебным планам.

### 1.1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предметная область физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 2), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета «Адаптивная физкультура». Одним из важнейших направлений работы с ребенком, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Для обучающихся данной категории характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести, отличаются крайне замедленным темпом психомоторного и физического развития. Степень тяжести этих различных нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, те изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Глубокая и тяжелая умственная отсталость – множественный дефект, в котором выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Нарушения сенсорно - перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком своего тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию. Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и междисциплинарному взаимодействию специалистов. Современные подходы к работе с детьми с ТМНР требуют от педагогов овладения навыками безопасного, терапевтического (то есть соблюдающего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения перемещения ребенка в пространстве класса, школы.

Физическое сопровождение должно органично сочетаться с другими коррекционными мероприятиями и учитываться при определении режима деятельности учащегося.

Многие дети с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью большую часть времени проводят дома, где в основном лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. В процессе двигательной деятельности (на занятиях по

физкультуре) ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности учащихся чрезвычайно вариативны. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

Воспитание и обучение детей с интеллектуальной недостаточностью при всем многообразии подходов, обусловленных своеобразием их физической и психической сферы, имеет ряд общих методов, совокупность которых характеризует любой вид физкультурной деятельности. На уроках используются методы:

- формирования знаний;
- обучения двигательным действиям;
- развития физических способностей;
- воспитания личности;
- организации взаимодействия педагога и занимающихся;
- регулирования психического состояния детей.

В основе методов лежат закономерности обучения, возрастного развития, дидактические и специально-методические принципы, коррекционная направленность педагогического процесса.

На уроках используются методы слова и наглядности, сопровождающие движение, которые позволяют умственно отсталым детям оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания.

Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям.

Модуль «Школьный урок» из программы воспитания ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23» реализуется в темах: «Игра «Быстро по местам»», «Игра «Мяч соседу»», «Ходьба по скамейке на носках», «Игра «Метко в цель»», «Прыжки с высоты», «Метание малого мяча на дальность», «Игра «Бросок ногой»»,

«Пролезание в обруч», «Прыжки в длину с места», «Метание мешочков вертикальную цель», «Игра «Футбольный бильярд»» рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура» (Приложение 1. Календарно-тематическое планирование).

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Планируемые результаты**

#### ***Возможные Личностные результаты.***

1. Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определенному полу, как «Я»).
2. Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности.
3. Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме.
4. Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах.
5. Уважительное отношение к окружающим: взрослым, детям.
6. Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других.
7. Владение навыками сотрудничества с взрослыми и детьми в разных социальных ситуациях доступным образом.
8. Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации.
9. Владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования.

#### ***Возможные Предметные результаты.***

1. Знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
2. Знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.
3. Выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок.
4. Выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке.
5. Выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.
6. Выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.
7. Выполнять повороты по ориентирам.
8. Выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».
9. Выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов.
10. Выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях.
11. Выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках).

12. Ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м.

13 Медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.

14. Выполнять броски и ловлю мячей.

15. Выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой, выполнять прыжок в длину с места в ориентир.

16. Выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

17. Выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## 2.2. Система оценки знаний обучающихся (промежуточная аттестация)

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся с тяжелыми множественными нарушениями развития, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода;
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития адаптированной основной общеобразовательной программы образования осуществляется образовательной организацией. Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) должно быть достижение результатов освоения специальной индивидуальной программы развития последнего года обучения и развития жизненной компетенции обучающихся. Итоговая аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов (курсов) и даже образовательных областей, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития обучающегося

в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности обучающегося.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

- выполняет действие самостоятельно;
- действие по инструкции (вербальной или невербальной);
- выполняет действие по образцу;
- выполняет действие с частичной физической помощью;
- выполняет действие со значительной физической помощью;
- действие не выполняет;
- узнает объект;
- не всегда узнает объект;
- не узнает объект.

В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у обучающегося нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

| Предмет                | Класс | Вид контроля                                 | Форма контроля | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
|------------------------|-------|----------------------------------------------|----------------|------------|-------------|--------------|-------------|
| Адаптивная физкультура | 9     | Мониторинг индивидуальных достижений         | Тестирование   | 1          | 1           |              | 1           |
|                        |       | Проверка знаний, умений, навыков за четверть | Тестирование   | 1          |             | 1            |             |

### 2.3. Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

*Коррекционные подвижные игры.*

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.* Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча

сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

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

*Физическая подготовка.*

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание

на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых(согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

#### 2.4. Программа формирования БУД средствами учебного предмета «Адаптивная физкультура»

##### Личностные учебные действия:

- осознание себя, как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- осознание себя как одноклассника, друга;
- осознание себя как члена семьи;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- спокойное нахождение обучению в среде сверстников, к эмоциональному, взаимодействию с группой обучающихся;
- перемещение в новой среде без проявлений дискомфорта;
- самостоятельность или с помощью взрослого выполнение учебных заданий;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельное выполнение учебных заданий, поручений, договоренностей;
- готовность к безопасному поведению в обществе.

#### Коммуникативные учебные действия:

- готовность к нахождению и обучению среди сверстников;
- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников ситуации;
- готовность к коммуникативному взаимодействию в группе обучающихся;
- сигнализировать учителю об окончании задания;
- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание).

#### Регулятивные учебные действия:

- выполнение задания: в течение определенного периода, от начала до конца;
- ориентироваться в пространстве класса (учебного помещения);
- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- пользоваться учебной мебелью;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;

- использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- следовать предложенному плану, работать в общем темпе;
- организовывать рабочее место;
- контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами;
- принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев;
- переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.;
- последовательное выполнение нескольких заданий;
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

#### Познавательные учебные действия:

- сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- устанавливать видо - родовые отношения предметов;
- наблюдение под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображения, тексты, устные высказывания, элементарное схематическое изображения, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях);
- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- пользоваться знаками, символами, пиктограммами, предметами – заместителями.

### 2.5. Метапредметные связи учебного предмета

Математические представления: счет изображенных предметов в пределах 10; определение формы изображенного объекта; определение местоположения изображенного объекта (высоко – низко, далеко – близко, большой – маленький).

Окружающий природный мир: различение явлений природы; различение времен года; различение диких и домашних животных, птиц, насекомых, растений.

Музыка и движение: различение характера музыкального сопровождения (грустный – веселый).

Изобразительное искусство: различение изображенных объектов и явлений по цвету; зарисовка явлений природы, объектов.

Окружающий социальный мир: различение видов транспорта; различение особенности строений и жилища; различение правил поведения; различение социальных ролей; различение профессий.

Речь и альтернативная коммуникация: побуждение к речевой активности; обозначение объекта словом, ответы на вопросы словом (предложением); соотнесение объектов и их названий, понимание простых по содержанию текстов, составление описания по картинкам.

Программа рассчитана на 68 часов: 2 часа в неделю. Срок реализации программы - 1 год, 34 учебные недели.

В случае сложной эпидемиологической ситуации в стране, в Ставропольском крае и невозможности получать образовательные услуги в традиционной форме возможен переход в формат дистанционного обучения. Федеральный закон от 29.12.2012 N273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).

(Статья 16. Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

*Основной целью дистанционного обучения школьников является:*

-предоставление учащимся школы доступа к качественному образованию, посредством почты, факса, телефонной связи, учебных телевизионных программ, учебных материалов на дисках, использования ресурсов Интернет, цифровых образовательных ресурсов.

В случае перехода на дистанционный формат обучения уроки проводятся в соответствии с расписанием. При необходимости будет проведено укрупнение и уплотнение тем по разделам, что позволит выдать программный материал в полном объёме.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Система реализации условий программы**

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение

Учебники.

Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 11-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 192 с. : ил.

Методический материал.

1. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.

2. Двейрина О. А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие //.- Омск,СиБГАФК,1999.

3. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И. М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд. центр Владос, 2007-181 с.

Дидактический материал:

- изображения (картинки, фото) спортивного инвентаря и упражнений;

- маты;
- гимнастические мячи разного диаметра и фактуры;
- гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины;
- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи;
- бадминтон;
- велотренажер;
- кольца;
- наклонные плоскости;
- горки;
- балансировочные доски;
- деревянные модули;
- сенсорный материал.

Дополнительная литература.

1. Дмитриев А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. - Красноярск, 1987.

2. Евсеев. С. П. адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Теор. и практ. физич. культ., 1998, №1.

3. Коваль В. В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, №5.

### 3.2. Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с использованием ЦОР и ЭОР

| №<br>п/п | Название разделов и тем      | Количество часов<br>отводимых<br>на освоение<br>темы | Электронные образовательные ресурсы (виды)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Коррекционные подвижные игры | 15                                                   | Сайт «Развитие ребёнка» – Азбука-Грамматика.<br><a href="http://www.razvitierobenka.com/">http://www.razvitierobenka.com/</a><br><a href="http://www.razvitierobenka.com/2010/02/blog-post_4827.html#.WBdlidKLQnQ">http://www.razvitierobenka.com/2010/02/blog-post_4827.html#.WBdlidKLQnQ</a>                                                                  |
| 2.       | Физическая подготовка        | 53                                                   | Сайт «ПочемуЧка».<br><a href="http://pochemu4ka.ru/index/0-439">http://pochemu4ka.ru/index/0-439</a><br>Сайт «Учительский портал» -<br>Коррекционная школа.<br><a href="http://www.uchportal.ru/load">http://www.uchportal.ru/load</a><br>Электронный учебник,<br>презентация, интерактивные<br>уроки, звукозаписи <a href="http://www.school-">www.school-</a> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                     |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <a href="http://collection.edu.ru">collection.edu.ru</a><br>звукзаписи, аудиокниги, различные<br>символьные объекты и деловая<br>графика, текстовые бумаги,<br>фото, видеофрагменты |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|