

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИВАНОВСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 3»**

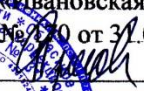
Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ОГКОУ

«Ивановская школа-интернат № 3»

№ 10 от 31.08.2023 г.

 Фролова Т.С.



**Рабочая программа по предмету
«Адаптивная физическая культура»
1 – 4 классы**

**г. Иваново
2023 г.**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФГОС УО (ИН));
- приказа Минпросвещения России от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня 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»;
- постановления от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- учебного плана ОГКОУ «Ивановская коррекционная школа-интернат №3»;

Адаптивная физическая культура рассматривается, как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Цель программы: Всесторонне развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:
- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося
- для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.
- коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Учёт воспитательного потенциала уроков

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками)

и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
- - обращение внимания на ярких деятелей физической культуры и спорта, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира в области физической культуры и спорта, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
- - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих подвижных и народных игр, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Нарушения двигательного развития обучающихся с умственной отсталостью сочетаются с нарушениями физического развития, которое проявляется в дефиците массы и низких показателях длины тела, нарушении

осанки, формировании свода стопы, развитии грудной клетки, низких показателях объема жизненной емкости легких, деформации черепа, аномалии лицевого скелета, в недоразвитии верхних и нижних конечностей (А.А. Дмитриев).

Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы. Психомоторное недоразвитие обучающихся с легкой умственной отсталостью проявляется в медленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточной плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

- 1) нарушение координационных способностей – точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;
- 2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств – силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10 – 15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20 – 40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15 – 30%; гибкости и подвижности в суставах на 10 – 20%.

Нарушения основных движений:

- ✓ неточность движений в пространстве и времени;
- ✓ грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- ✓ отсутствие ловкости и плавности движений;
- ✓ излишняя скованность и напряженность;
- ✓ ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям,

косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого и малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

М.С. Певзнер (1989), С.Д. Забрамная (1995), Е.М. Мастюкова (1997) отмечают характерные для умственно отсталых школьников быстрое истощение нервной системы, особенно при монотонной работе, нарастающее утомление, снижение работоспособности, меньшую выносливость. У многих обучающихся с интеллектуальными нарушениями встречаются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, внутренних органов, зрения, слуха, врожденные структурные аномалии зубов и прикуса, готическое небо, врожденный вывих бедра, а также множественные сочетанные дефекты (Худик В.А., 1997).

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо – сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея. Мелкие диспластические признаки встречаются у 40 % обучающихся с умственной отсталостью.

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с легкой умственной отсталостью на 2 группы.

1 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить минимальный уровень планируемых результатов АООП. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной группы характерны трудности зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений.

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения

двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения АООП входят учащиеся с лёгкой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

2 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить достаточный уровень планируемых результатов АООП.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь. По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Организация уроков по адаптивной физической культуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

Медицинская группа	Характеристика групп
Основная	К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии физической подготовленности
Подготовительная	К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению

	патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет
Специальная группа «А»	К специальной группе «А» относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.
Специальная группа «Б»	К специальной группе «Б» относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях.

Место предмета в учебном плане:

В соответствии с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе отводится 3 часа в неделю (99 ч/в год). Сроки реализации программы: 1 год.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебных недели, во 2 – 4 классах на 34 учебных недели 3 часа в неделю.

1 класс – 99 часов в год;

2 класс – 102 часа в год;

3 класс – 102 часа в год;

4 класс – 102 часа в год;

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Содержание учебного предмета
	Раздел «Знания о физической культуре»
1.	Чистота одежды и обуви
2.	Правила утренней гигиены и их значение для человека
3.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)
4.	Чистота зала, снарядов

5.	Значение физических упражнений для здоровья человека
6.	Формирование понятий: опрятность, аккуратность
7.	Физическая нагрузка и отдых
8.	Физическое развитие
9.	Осанка
10.	Физические качества
11.	Понятия о предварительной и исполнительной командах
12.	Предупреждение травм во время занятий
13.	Значение и основные правила закаливания
14.	Понятия: физическая культура, физическое воспитание
Раздел «Гимнастика»	
1.	Одежда и обувь гимнаста
2.	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах
3.	Правила поведения на уроках гимнастики
4.	Понятия: колонна, шеренга, круг
5.	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии
6.	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий
7.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики
8.	Построения и перестроения
9.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.
10.	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.
Раздел «Легкая атлетика»	
1.	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях
2.	Правила поведения на уроках легкой атлетики
3.	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега
4.	Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний

5.	Значение правильной осанки при ходьбе
6.	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики
7.	Ходьба
8.	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки
9.	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем
10.	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы
11.	Ходьба с сохранением правильной осанки
12.	Ходьба в чередовании с бегом
13.	Ходьба с изменением скорости
14.	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову
15.	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника
16.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра
17.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе
18.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками
19.	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами
20.	Бег
21.	Перебежки группами и по одному 15-20 м
22.	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении
23.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии
24.	Бег на носках
25.	Бег на месте с высоким подниманием бедра
26.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад
27.	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки)
28.	Быстрый бег на скорость
29.	Медленный бег
30.	Чередование бега и ходьбы
31.	Высокий старт
32.	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп
33.	Повторный бег на скорость
34.	Низкий старт
35.	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег

36.	Челночный бег
37.	Прыжки
38.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
39.	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч
40.	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до
41.	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча)
42.	Прыжки в длину с места
43.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны
44.	Прыжки с высоты с мягким приземлением
45.	Прыжки в длину и высоту с шага
46.	Прыжки с небольшого разбега в длину
47.	Прыжки с прямого разбега в длину
48.	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания
49.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги"
50.	Прыжки в высоту способом "перешагивание"
51.	Метание
52.	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками
53.	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне
54.	Произвольное метание малых и больших мячей в игре
55.	Броски и ловля волейбольных мячей
56.	Метание колец на шести
57.	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой
58.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену
59.	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы
60.	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность
61.	Метание мяча с места в цель
62.	Метание мячей с места в цель левой и правой руками
63.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита
64.	Метание теннисного мяча на дальность с места
65.	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками

Раздел: «Лыжная подготовка»

1.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах;
2.	Одежда и обувь лыжника;
3.	Подготовка к занятиям на лыжах;

4.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки;
5.	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.
6.	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода
7.	Виды подъемов и спусков
8.	Предупреждение травм и обморожений
9.	Развитие двигательных способностей, физических качеств посредством лыжной подготовки
Раздел «Игры»	
1.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр
2.	Правила игр
3.	Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)
4.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)
5.	Подвижные игры
6.	Коррекционные игры
7.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Содержание учебного предмета в часах по классам

№	Раздел	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов (уроков)			
1	Знания о физической культуре.	В процессе обучения			
2	Гимнастика	32	34	34	33
3	Лёгкая атлетика	40	32	32	34
4	Лыжная подготовка	-	16	16	15
5	Игры	27	20	20	20
Всего:		99	102	102	102

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

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;
- сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 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;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 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;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
- 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;
- 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;
- проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Коммуникативные учебные действия:

- умеет вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик –

ученик, ученик – класс);

- использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- умеет обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах;
- сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умеет доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- умеет договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия:

- демонстрирует умение входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- умеет ориентироваться в пространстве физкультурного зала, на спортивной площадке;
- умеет пользоваться и работать со спортивным инвентарём;
- принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану и работает в общем темпе;
- демонстрирует способность активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- умеет соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, оценивает ее.

Познавательные учебные действия:

- умеет пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями, схемами.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным результатам*. Личностные результаты освоения программы включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

На уроках адаптивной физической культуры формируются следующие личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

- сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 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;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 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;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
- 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;
- 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;
- проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

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

Основные требования к умениям обучающихся

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья,

физического развития и физической подготовки человека;

- 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; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными личными 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 инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений 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.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- 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.

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов.

Для более качественного освоения предметного содержания и достижения планируемых результатов уроки адаптивной физической культуры можно подразделять на три типа:

- образовательно-познавательной;
- образовательно-предметной;
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до

уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры, но на уроках по другим учебным предметам. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Особенность проектной деятельности заключается в ориентации на решение прикладной задачи и получении конкретного проектного продукта. На уровне начального общего 46 образования делается акцент на освоении учебно-исследовательской и проектной работы как типа деятельности, где материалом являются, прежде всего, физическая культура и спорт. Для этого следует обеспечить:

- сетевое взаимодействие образовательной организации с другими организациями общего и дополнительного образования, с учреждениями культуры и спорта;
- возможность реализации индивидуальной образовательной траектории обучающихся;
- возможность «конвертации» образовательных достижений, полученных обучающимися в иных образовательных структурах, организациях и событиях, в учебные результаты основного образования;
- привлечение сети Интернет в качестве образовательного ресурса (интерактивные конференции и образовательные события с ровесниками из России и других стран);
- широкую социализацию обучающихся через организованную социальную практику (работу в волонтерских и благотворительных организациях, участие в акциях, марафонах, соревнованиях и др.). На уровне начального общего образования процесс становления исследовательской и проектной деятельности предполагает и допускает наличие проб в рамках совместной работы обучающихся и учителя. На уровне начального общего образования проект реализуется группой обучающихся совместно с учителем. Обучающиеся придерживаются ранее отработанного алгоритма выполнения

исследования или проекта:

- Выбрать актуальную тему исследования или проекта;
- Разработать понятийный аппарат: цель и соответствующие ей задачи, гипотезу исследования;
- Определиться с выбором методов решения поставленных прикладных задач;
- Выбрать и оценить условия реализации проекта;
- Разработать программу проектной деятельности, ход и порядок, использования той или иной инструментальной методики;
- Обработать полученные данные.

Система оценки достижения планируемых результатов

Система оценки личностных результатов

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

Оценка результатов осуществляется в баллах:

- 0 – нет фиксируемой динамики;
- 1 – минимальная динамика;
- 2 – удовлетворительная динамика;
- 3 – значительная динамика.

Система оценки предметных результатов

Оценка достижения предметных результатов ведётся в ходе текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации. Сроки проведения оценочных процедур фиксируются в рабочих программах учебных предметов в тематическом планировании.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Объектом оценки предметных результатов является освоение обучающимися содержания изучаемых дисциплин, умений и способов действия для решения учебно-познавательных и учебно-практических задач.

Критерии оценок:

Оценка «5» выставляется при выполнении упражнения с допущенными мелкими ошибками, такие как,

- Неточность отталкивания
- Нарушение ритма
- Неправильное исходное положение
- «Заступ» при отталкивании.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

К значительным ошибкам относятся:

- Старт не из требуемого положения
- Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину и высоту
- Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений
- Несинхронность выполнения упражнения.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и нескольких мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две незначительные ошибки и несколько грубых.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В 2-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазании, элементами акробатики, при перестроениях, построениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Для учащихся коррекционных школ возрастных нормативов нет. Поэтому учитель сам может определить нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе. Таким образом, на уроках физкультуры будет 3 группы детей по структуре дефекта и уровню физического развития и двигательной выносливости.

Уровень. Критерии оценивания:

I уровень (высокий)

Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.

II уровень (средний)

Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.

III уровень (ниже среднего)

Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию
- как относится к урокам.

