

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Отраденское управление

ГБОУ ООШ с. Муханово

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического
объединения учителей
предметников

Умербаева А.К.
Протокол №1
от 29.08.2025г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по УВР

Аленина С.В.
от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ООШ
с. Муханово

Харьков Г.Ю.
Приказ № 102-од
от 29.08.2025г.

**Адаптивная рабочая программа
общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
по предмету «Физическая культура»
для обучающихся 8 класса**

Муханово 2025

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для учащихся 8 класса, получающих образование по адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), зарегистрированного в Минюсте РФ 03.02.2015 года;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 №69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с (интеллектуальными нарушениями)»;

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 8 класса разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура».

При разработке рабочей программы были использованы **программно-методические материалы**:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.

- Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г
- Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.

Цель программы: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, оптимизации физического состояния и развития ребенка.

Задачи адаптивной физической культуры:

1. *Образовательные:* Обучение и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков, и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании; туристических навыков, ходьбе на лыжах, умения играть в подвижные и спортивные игры, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.
2. *Развивающие:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), физических способностей, основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.
3. *Коррекционно-компенсаторные:* коррекция вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса
4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности организма, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.
5. *Воспитательные:* воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Работа с данной группой детей выстраивается на **принципах** индивидуально-дифференцированного подхода, с учётом характера заболеваний.

Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков, с применением такой **формы** работы, как фронтальная, индивидуальная, работа парами. Ведущей формой работы с обучающимися на уроках является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. Для обучения характерны значительно сниженный темп обучения, простота содержания знаний, максимально возможная самостоятельность и активность ученика в процессе обучения, многократная повторяемость материала при небольшом увеличении объема и его усложнении.

При проведении уроков по предмету «Адаптивная физическая культура» предполагается использование следующих **методов:** словесный (рассказ, объяснение, беседа, распоряжения, команды), наглядный (применение пособий

таблиц, рисунков, технических средств), практический (выполнение упражнений и заданий).

В соответствии с требованиями ФГОС результативность обучения каждого обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

В 8 классе ведется без отметочное обучение. Система оценки результатов отражает взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода;
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценивании достижений диагностики уровня усвоения знаний и умений учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития обучающегося. При выполнении всех заданий и упражнений по предмету «Адаптивная физическая культура» ученикам оказывается помощь педагогом: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции. При оценке результативности достижений учитывается степень самостоятельности обучающегося.

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

В ходе реализации рабочей программы ведется **мониторинг** предметных результатов обучения по предмету «Адаптивная физическая культура», который проводится в 3 этапа:

- 1 этап – сентябрь (стартовая диагностика)
- 2 этап – декабрь (текущая диагностика)
- 3 этап - май (промежуточная диагностика)

Цель мониторинга - оценка уровня сформированности действий и определение достижения планируемых результатов по предмету «Адаптивная физкультура».

Результат оцениваются по следующим критериям:

5 баллов - выполняет действие самостоятельно,

4 балла - выполняет действие по инструкции (вербальной или неверб.),

3 балла - выполняет действие по образцу,

2 балла - выполняет действие с частичной физической помощью,

1 балл - выполняет действие со значительной физической помощью,

0 баллов - действие не выполняет.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков учащихся; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

Оценка достижений, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения выполняют коррекционно-развивающую функцию.

Выявление сформированности базовых учебных действий проводится через мониторинг программы базовых учебных действий.

II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и формирование базовых учебных действий.

Содержание предмета отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Туризм».

Освоение раздела «Физической подготовки» предусмотрено во всех четвертях и предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы в быстром темпе, бега на короткие и средние дистанции, прыжков в длину с разбега, ползаний, подлезаний и лазаний по гимнастической стенке, передачи предметов. Занятия по этому разделу проводятся не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения. В 8 классе у учащихся совершенствуются умения и навыки прикладного характера изучаются более углубленно элементы видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол), они учатся правильно выполнять задания с мячом, соблюдать простейшие правила данных игр.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во всех четвертях и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Так же игры с элементами спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) осваиваются в течении двух уроков. Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие умения владеть различными мячами
- развитие ориентировки в пространстве
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Раздел «Лыжная подготовка» формируются умения выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед скользящим шагом, преодоление подъемов в горку; повороты; скольжение попеременно двухшажным ходом.

При изучении раздела «Туризм» учащиеся совершенствуют свои знания о туристическом инвентаре и закрепляют умения различать предметы туристического инвентаря: (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка), а также формируются умения соблюдать последовательность действий при складывании вещей в рюкзак, раскладывании и свертывании палатки.

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

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

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

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

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

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

Продолжительность каждого из этапов индивидуально корректируется. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Реализация воспитательного потенциала каждого урока, заложенного в модуль «Школьный урок». Программы воспитания КОУ «Исилькульская школа-интернат» осуществляется через его организацию с учетом совокупности методов, приемов, направленных на воспитание обучающихся. Воспитывающее содержание урока направлено на побуждение школьников, задуматься о ценностях, нравственных вопросах, жизненных проблемах.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров осознанного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, анализа жизненных историй, поступков и ситуаций организуется путём проведения единых тематических уроков.

С целью решения вопросов по профориентации обучающихся на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» включается материал, направленный на знакомство учащихся с многообразием мира профессий.

На уроках, где рассматриваются вопросы профориентационного характера, ведется работа по формированию ценностного отношения к труду, пониманию его роли в жизни человека и в обществе, по развитию интереса к учебно-познавательной деятельности, основанной на посильной практической включенности в различные ее виды, в том числе социальную, трудовую, игровую.

При переходе на обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий в рабочую программу предмета «Адаптивная физическая культура» вносится корректировка с учетом технических средств обучения (персональный компьютер ученика, выход в интернет, электронная почта, мессенджер – Сферум) для определения способов офлайн и онлайн взаимодействия.

Разрабатываются задания, вопросы, упражнения, обеспечивающие осознанное восприятие учебного материала. Составляются файлы-задания, разрабатывается дидактический материал. Для осуществления контроля качества полученных знаний разрабатывается контрольно-измерительный материал: онлайн-тесты, опросники, задания для самостоятельного выполнения в дистанционном режиме.

При составлении уроков адаптируется материал основных образовательных порталов:

- образовательный портал России «ИНФОУРОК.школа. ру»;
- Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/sendin-dmitriy>

Продолжительность урока в 8 классе составляет 40 минут. С целью профилактики утомления в учебном процессе необходимо чередовать различные виды учебной деятельности от 5 до 7 видов. Продолжительность одного вида учебной деятельности составляет 7 – 10 минут.

В повседневной и текущей оценочной деятельности соотносятся результаты, продемонстрированные учеником с критериями оценивания: выполняет действие самостоятельно, выполняет 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.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана для 8 класса. На предмет «Адаптивная физическая культура» в 8 классе отведено 0,25 часа в неделю.

IV. Примерные планируемые результаты освоения программы.

Ожидаемые личностные результаты:

• социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности:

- с помощью взрослого соблюдает правила поведения в урочной деятельности;
- вербально (невербально) взаимодействует со взрослыми и сверстниками;
- с помощью взрослого вербально (невербально) вступает в общение со знакомыми взрослыми и детьми;
- понимает настроение близких взрослых и сверстников;
- выполняет правила поведения на основе усвоенных норм и правил (реагирует на «нельзя», «можно», «хорошо», «плохо» и пр.);

• формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей:

- произносит свое имя, имена своих товарищей; имена и отчества педагогов и родителей;
- выделяет предметы по обобщающим признакам.

• формирование уважительного отношения к окружающим:

- выполняет (или реагирует) инструкции близкого взрослого;
- вербально (невербально) приветствует учителя, взрослого;
- выполняет (или реагирует) инструкции учителя, взрослого;

• овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире:

- выполняет простые инструкции взрослого при совместной продуктивной деятельности (использует карточки);
- проявляет отзывчивость, доброжелательность;
- вербально (невербально) взаимодействует со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

• освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения:

- выполняет правила поведения в разных социальных ситуациях: с учителем и учащимися в школе;
- вербально (невербально) выражает просьбу, отказ, недовольство, задает вопрос (использует карточки);
- выполняет задания учителя в школе и дома (использует карточки);

- проявляет активность на уроках;
- соблюдает правила поведения на уроках и переменах;
- проявляет интерес к учению;
- адекватно реагирует на похвалу и замечания;

• **развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах:**

- ведет себя в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;
- не проявляет агрессии при замечании взрослого или сверстника;
- реагирует на «хорошо/плохо», «можно/нельзя» при помощи взрослого и самостоятельно (использует карточки);

• **формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств:**

- с помощью взрослого участвует в различных видах творческой деятельности;
- при посещении общественных мест ведет себя в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;

• **развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей:**

- вербально (невербально) вступает в общение: спокойно разговаривает, может вежливо попросить, предложить товарищу свою помощь (учебные принадлежности, инвентарь и т. д.);
- не проявляет агрессии при замечаниях взрослого или сверстника;
- вербально (невербально) проявляет элементарные чувства (радость, печаль, гнев и пр.);

• **развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций:**

- проявляет интерес к общению (вербально/невербально);
- ведет себя в детском коллективе в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;
- вербально (невербально) выражает элементарные чувства: жалость, радость, сострадание;
- не мешает товарищу и принимает участие в совместной игре;
- играет увлеченно, сосредоточенно;
- подражает речевой и поведенческой деятельности взрослого, одноклассников;
- выражает свое отношение к происходящему мимикой, жестами, речью;

• **формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям:**

- в повседневной жизни выполняет самостоятельно элементарные правила личной гигиены (ходит самостоятельно в туалет, моет руки. умывается после урока);
- следит за осанкой на уроке;
- выполняет инструкции, поручения взрослого, в том числе в совместной деятельности;
- самостоятельно выполняет посильные трудовые поручения;
- бережно относится к учебным принадлежностям, к личным вещам, понимает их назначение.

Возможные предметные результаты

Физическая подготовка

Бежать в различном темпе, преодолевая препятствия, изменяя направления. Прыгать в длину, высоту. Бросать мяч вдаль, цель, метать мяч. Подлазить и перелазить через препятствия, лазить по гимнастической стенке. Сбивать предметы мячом, переносить грузы. Лазить по наклонной гимнастической скамейке.

Лыжная подготовка

Передвигаться на лыжах ступающим, скользящим шагом с палками. Выполнять повороты, подъемы на пологую горку и спуски на лыжах. Передвигаться попеременным двухшажным ходом.

Коррекционные подвижные игры

Подавать и принимать волейбольный мяч снизу.
Проходить «Полосу препятствий».
Выполнять удары в ворота с места, с двух шагов.
Принимать мяч, стоя в воротах.
Ловить мяч стоя в воротах.
Выполнять удар в ворота с двух шагов.
Отбивать мяч стоя в воротах.

Туризм

Соблюдать последовательность действий при складывании вещей в рюкзак.
Раскладывать и свертывать палатку.

Изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на формирование следующих **базовых учебных действий**:

- взаимодействие со взрослыми
- нахождение и обучение в среде сверстников
- ориентация в учебной среде
- учебная поза
- коммуникативное взаимодействие со сверстниками
- эмоциональное взаимодействие со сверстниками
- сосредоточенность на объекте деятельности
- выполнение инструкций
- использование по назначению учебных материалов
- выполнение действия по подражанию
- выполнение действия по образцу
- выполнение задания в течение определенного периода времени
- выполнение задания от начала до конца
- выполнение задания с заданными качественными параметрами
- самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.

V. Содержание учебного предмета

V.1. Содержание программы

Физическая подготовка.

Вводное занятие.

Бег в умеренном темпе.

Бег в быстром темпе.

Преодоление препятствий при ходьбе, беге.

Метание мяча в цель.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх, вниз.

Преодоление препятствий при ходьбе, беге.

Лазание по гимнастической стенке в стороны.

Сбивание предметов большим и малым мячом.

Перенос груза.
Метание мяча в цель.
Лазание по наклонной гимнастической скамейке.
Перелезание через препятствия.
Прыжки в высоту, глубину.
Преодоление препятствий при беге.
Бег с изменением направления.
Бег в быстром темпе.
Бросание мяча на дальность.
Бег в умеренном темпе.
Бег 60м.
Диагностика уровня физического развития учащихся.
Итоговое занятие.

Коррекционные подвижные игры.

Подача и прием волейбольного мяча снизу. сверху.
Ведение баскетбольного мяча по прямой.
Броски мяча в кольцо двумя руками.
Удар в ворота, ловля мяча руками.
Игра «Полоса препятствий».
Подача волейбольного мяча снизу.
Игра волейболом в паре через сетку.
Ведение баскетбольного мяча по прямой.
Подача волейбольного мяча снизу.
Выполнение удара в ворота с двух шагов с вратарем.
Броски мяча в кольцо двумя руками.
Подача волейбольного мяча, игра через сетку.

Лыжная подготовка.

Передвижение скользящим шагом на лыжах без палок.
Выполнение поворота стоя на лыжах вокруг пяток лыж.
Выполнение скользящего шага с палками.
Выполнение попеременного двухшажного хода.
Преодоление подъемов «полуелочкой».

Туризм.

Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.
Раскладывание и свертывание палатки.

V. 2. Тематический план

Раздел программы	Количество часов в год
Физическая подготовка	2
Коррекционные подвижные игры	2
Лыжная подготовка	2
Туризм	1
Всего:	7

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

Техническое оснащение:

Аудио магнитофон, интерактивная доска, наглядные пособия.

Учебно-методическое обеспечение

1. Учебная литература

Учебник: Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Просвещение 2013г.

2. Научно - методическая литература

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.
2. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г
3. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.
4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно- оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности
5. Коррекционное обучение как основа личностного развития аномальных дошкольников. / Под ред. Л.П. Носковой – М.: Педагогика, 2007
6. Психологические вопросы коррекционной работы в коррекционной школе. / Под редакцией Ж.И. Шиф - М.: Педагогика, 2011.
7. Коррекционно – развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – М.: Изд-во МГПИ им. В.И. Ленина, 2003.
8. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников [Текст] / Н.Ф. Дик. – М.: Феникс, 2008. – 311 с.
9. Дмитриев А.А. Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ

VIII вида / А.А. Дмитриев, С.И. Веневцев // Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. - Красноярск: РИО КГПУ, 1999. - С. 30 - 44.

10. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.

11. Здоровье и образование [Электронный ресурс]: www.valeo.edu.ru

Литература для учащихся

1. Сиканова Н.С. Коррекционно-развивающие занятия, направленные на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни детей [Текст] / Н. С. Сиканова, Л. М. Тарасенко // Коррекционная педагогика. – 2010. - №5. - С. 82 - 86.

2. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости /Б.В. Сермеев// Здоровье нации: Сб. материалов Междунар. Науч. Конгр. - М., 1970. - С. 32.

3. Журнал физическая культура в школе. 2012 – 2013год.

Спецификация
мониторинговой работы для учащихся 8 класса с умеренной умственной отсталостью
по предмету «Адаптивная физическая культура»

Назначение КИМ	Цель - оценка результативности обучения, уровня усвоения упражнений, движений и определение достижения планируемых результатов по предмету «Адаптивная физкультура», а также сформированности некоторых базовых учебных действий – адекватного восприятия учебной темы, умения контролировать свои действия, правильно выполнять упражнения.			
Подходы к отбору содержания, разработке структуры КИМ	<p>Содержание и тип заданий отобраны в соответствии с содержанием программного материала с учётом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей учащихся, требовании к результатам освоения программного материала за первый год обучения.</p> <p>Возможные предметные результаты</p> <p>1. <i>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:</i></p> <p>1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);</p> <p>1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;</p> <p>1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;</p> <p>1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал .</p> <p>2. <i>Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: бег, прыжки, ходьба, игры.</i></p> <p>2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба, подвижные игры, физическая подготовка;</p> <p>2.2 умение играть в подвижные игры.</p> <p>3. <i>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:</i></p> <p>3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.</p> <p>Выполнение учащимися упражнений, заданий позволяет оценить уровень их подготовки, достигнутого к концу учебного года, которое обеспечивает возможность дальнейшего успешного продолжения обучения.</p>			
Структура КИМ	Работа составлена в двух вариантах. Варианты одинаковые по структуре, но отличаются сложностью, способами и методами выполнения заданий в зависимости от степени нарушений развития учащихся. Задания итоговой работы за год составлены на материале следующих разделов содержания: «Физическая подготовка», Тестовая работа включает 5 заданий на практические действия.			
Распределение заданий КИМ по содержанию, видам упражнений.	В таблице представлено распределение заданий по блокам содержания предмета «Адаптивная физкультура».			
Распределение заданий по уровням сложности	№п/п	Раздел содержания раздела	Задание	Количество заданий
	1.	«Туризм»	Знание алгоритма действий при сборе палатки .	1
	2.	«Лыжная подготовка»	Умение различать виды лыжных ходов	1
	3.	«Физическая	Умение бежать по дистанции	1

		подготовка»	20м.(быстрота)	
	4.	«Физическая подготовка»	Умение выполнять прыжок вперед на двух ногах (прыгучесть, ловкость)	1
	5.	«Физическая подготовка»	Умение выполнять поднимание туловища (сила)	1
Выполнения варианта КИМ	Выполнения упражнений индивидуально, в зависимости от возможностей и способностей каждого учащегося.			
План варианта КИМ	<p>1. Инструкция для обучающихся - Проверим, как ты усвоил учебный материал по предмету «Адаптивная физкультура». Тебе надо выполнить пять заданий. Если будет трудно, то будешь выполнять с помощью. Слушай внимательно задания и выполняй их.</p> <p>2.Содержание итоговой работы Задание 1. Знание алгоритма действий при сборе палатки. (туризм).</p> <p>Инструкция. Разложите карточки в нужной последовательности как собирается палатка.</p> <div data-bbox="616 758 952 965"> </div> <p>1.Положите брезент под палатку, прежде чем начать установку. Когда вы ставите палатку, важно не намочить дно, для этого-то и понадобится брезент. Пластиковый и виниловый брезент хорошего качества должен прилагаться к каждой палатке..Положите брезент так, чтобы он совпадал с формой палатки, даже был слегка меньше.</p> <p>2.Положите палатку на брезент. Найдите дно палатки и положите ее на брезент. Поставьте палатку дверьми и окнами в предпочитаемом вами направлении. Расправьте ее и приступите к сбору жердей.</p> <p>3.Соедините жерди. В зависимости от типа вашей палатки, они могут быть соединены резинками, или они могут быть сборными, тогда вам потребуется самостоятельно их соединять. Соедините жерди и положите вдоль палатки.</p> <p>4.Вставьте жерди в отверстия в тенте. В самых обычных палатках есть два таких сквозных отверстия, формируя основной каркас вашей палатки. Чтобы вставить жерди, обычно требуется найти отверстие на углу палатки и продвигать жердь через этот клапан, или же закрепить жерди пластиковыми клипсами, пришитыми к самой палатке.</p>			

Задание 2. Умение различать и знать название лыжных ходов. (лыжная подготовка).

Инструкция. Выберите картинку и покажите название лыжного хода который назовет учитель.

Ходьба(без палок) ступающим(1) и скользящим(2) шагом



- 1. Надо поочередно приподнимать носки лыж введя, а пятки прижимать к снегу.
- 2. Нужно, не отрывая ноги от земли, выдвигать одну вперед, при этом отталкиваясь второй. Скользящее будет распространяться на одну ногу. Руки должны двигать следующим образом: левая выдвигается вперед при выладе правой ноги, а правая при выладе левой. Тело должно быть немного наклонено вперед.

Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость на склоне, удобна и экономна. Палки ставят согнутыми, выдвигая их на расстояние 10-15 см друг от друга, туловище наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены и немного вынесены вперед, пальцы почти параллельны склону, выходящий вперед.



Попеременный двухшажный ход



Лыжные ходы бывают попеременными и одновременными. При передвижении на лыжах выполняются толчки сначала одной, а затем другой палкой. Такие лыжные ходы и называются попеременными.



Задание 3. Умение бежать по дистанции.

Инструкция. По сигналу учителя в быстром темпе пробежать 30м дистанции (выполняют поочередно).

БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ



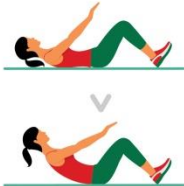
Бег по дистанции должен быть ритмичным, свободным, с небольшим наклоном туловища вперед (взгляд устремлен вперед). Ноги касаются дорожки передней частью стопы.

Задание 4. Умение выполнять прыжок вперед на двух ногах

Инструкция. Подойти встать перед линией и по сигналу выполнить прыжок вперед с двух ног.



Прыжок в длину с места

	<p>Задание 5. Умение выполнять поднимание туловища вперед лежа на спине Инструкция. Учащийся ложится на спину на гимнастический мат, учитель держит ноги обучающегося. По сигналу обучающийся выполняет поднимание туловища вытянув руки вперед.</p> 
Дополнительные материалы и оборудование	Для выполнения заданий необходимы мячи, беговая дорожка, ровное место для прыжков в длину, гимнастические маты
Условия проведения (требования к специалистам)	Упражнения выполняются индивидуально. На выполнение упражнений не отводится определенного времени, т.к. возможности и способности каждого учащегося субъективны и индивидуальны. При выполнении упражнений выбирается та форма инструкции, которую ребенок воспринимает лучше всего (словесная, жестовая, показ).
Рекомендации по подготовке к выполнению упражнений.	<p>Каждая работа состоит из 5 заданий, которые выполняются без учета времени.</p> <p>Необходимо:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить разминку и подготовить организм каждого ребенка к выполнению упражнений. 2. Перед началом выполнения упражнений учащимся необходимо рассказать о цели заданий, акцентируя внимание на особенности выполнения каждого задания. 3. Начинать выполнять задания по команде. Если учащемуся не удастся выполнить некоторые задания, необходимо оказать ему помощь. 4. Оценить выполнение упражнений в бальной системе. 5. Провести анализ усвоения учебного материала по предмету «Адаптивная физкультура». <p>По итогам работы составляется характеристика обучающегося, которая входит в структуру СИПР, определяются направления работы, содержание обучения и объем программного материала, который ребенок сможет освоить в течение учебного года.</p>

Оценка качества усвоения обучающимися с умеренной умственной отсталостью, программы по предмету «Адаптивная физкультура» осуществляется на основе анализа результатов учебных умений учащихся по баллам.

Результаты анализа:

0 баллов — не проявляет данное умение;

1 балл — демонстрирует умение с помощью учителя;

2 балла — допускает ошибки при демонстрации умений;

3 балла — демонстрирует умение самостоятельно.

Подсчёт процента усвоения учебного материала ведётся по формуле:

$\frac{\text{Сумма баллов по предмету}}{\text{Максимальное количество баллов}} * 100\%$

Максимальное количество баллов

Данные заносятся в Таблицу

№ учащихся	Задание 1.	Задание 2.	Задание 3.	Задание 4.	Задание 5.	Баллы	% усвоения

Время выполнения варианта КИМ индивидуально, в зависимости от возможностей и способностей каждого учащегося.