

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»**

Утверждено
Директор МАОУ СОШ №4



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Адаптивная физическая культура»
4 класс**

Составители:
коллектив учителей МАОУ СОШ № 4

2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для обучающихся 4 классов (ЗПР) составлена на основе:

Нормативные документы

№	
1	Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации";
2	Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; - приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3	Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
4	Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования и основного общего образования, внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
5	Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования и основного общего образования, внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/5);
6	Письма Министерства образования и науки РФ от 11.03. 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
	Письма Минобрнауки России от 28.10.2014 г. № ВК-2270/07 «О сохранении системы специализированного коррекционного образования»;
7	Приказа Министерства просвещения России от 20.05.2020 г. № 254 «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» (с изменениями – приказ от 23.12.2020г. №766)
8	Годовой календарный учебный график на 2023 - 2024 учебный год
9	Расписание учебных занятий на 2023 – 2024 учебный год
10	Устава МАОУ СОШ №4

Информация о количестве учебных часов, на которые рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом на 2023-2024 учебный год, в соответствии с годовым календарным графиком на 2023-2024 учебный год, в соответствии с расписанием занятий на 2023 -2024 учебный год:

Класс	Предмет	Количество часов (в год) по программе	Количество часов (в год) в рабочей программе
4	«Адаптивная физкультура»	36	36

Отличительные особенности рабочей программы от программы курса «Адаптивная физкультура».

№ п/п	Название темы	По основной программе количество часов	Сокращены часы	Обоснование
1	Восприятие собственного тела	3		
2	Развитие физических способностей	4		
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	20		
4	Элементы гимнастических легкоатлетических упражнений	9		
	Итого	36		

Цели и задачи предмета «Адаптивная физкультура»

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- умения кататься на велосипеде, играть в подвижные и спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновение вторичных заболеваний.

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 последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Велосипедная подготовка.

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстоянии 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Обездвиживание. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

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 (последовательное) 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. Крутовые 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. Крутовые 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: замахи, 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, направлением движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направлением 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Адаптивная физкультура.

1) Воспринять собственное тело, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Осознание самочувствия с настроением, собственной активности, самостоятельности и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, подвижные и спортивные игры.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, играть в подвижные игры и др.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение детьми программы «Адаптивная физкультура» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение обучающихся следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- бережное отношение к своему здоровью;
- проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению;
- овладение навыками коммуникации при общении со сверстниками в совместной деятельности.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих базовых учебных действий (УД).

Регулятивные УД:

- умение договаривать последовательность действий;
- умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- организующие умения: вовремя приходить на занятие, организовано входить, знать и выполнять правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования,

- умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем,
- умение формулировать совместно с учителем задание.

Познавательные УД

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

Коммуникативные УД

- умение осуществлять совместную деятельность;
- умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.
- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

Предметными результатами изучения курса являются следующие знания и умения:

- 1) *Воспринимать собственное тело, осознание своих физических возможностей и ограничений.*
 - Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
 - Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
 - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
 - Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*
 - Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета:

- Всестороннее гармоничное развитие и социализация ученика
- Совершенствование двигательных навыков
- Развитие моторной ловкости, дисциplinированности.
- Освоение модели вербального и невербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх.
- Развитие моторной ловкости, двигательных навыков. Развитие ориентировки в пространстве относительно своего тела

Базовые учебные действия:

Подготовка ребенка к хождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному взаимодействию с группой обучающихся. Умение выполнять инструкции педагога. Проявляет интерес к заданию до конца. Удерживает позу при упражнениях на равновесие. Выполняет движения по образцу, по подражанию учителя.

Ожидаемые предметные результаты:

Адаптивная физкультура.

- 1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*
 - Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
 - Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
 - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
 - Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*
 - Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные игры.*

Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.

 - Умение ездить на велосипеде, играть в подвижные игры и др.

Содержание учебных предметов и коррекционных курсов.

9. Адаптивная физкультура	1 полугодие	2 полугодие
9.1. Физическая подготовка		
9.1.1. Построения и перестроения		
9.1.1.1. Принятие исходного положения для построения и перестроения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»))		
9.1.1.2. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу		
9.1.1.3. Перестроение из шеренги в круг		
9.1.1.4. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево		
9.1.1.5. Ходьба в колонне по одному, по двое		
9.1.1.6. Бег в колонне		
9.1.2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
9.1.2.1. Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)		
9.1.2.2. Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)		
9.1.2.3. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев		
9.1.2.4. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно)		
9.1.2.5. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке		

9.1.2.6. Круговые движения кистью		
9.1.2.7. Стибание фаланг пальцев		
9.1.2.8. Одновременные (последовательные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения		
9.1.2.9. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»		
9.1.2.10. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)		
9.1.2.11. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения		
9.1.2.12. Поднимание головы в положении «лежа на животе»		
9.1.2.13. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)		
9.1.2.14. Повороты туловища направо (влево)		
9.1.2.15. Круговые движения прямыми руками вперед (назад)		
9.1.2.16. Наклоны туловища в сочетании с поворотами		
9.1.2.17. Стояние на коленях		
9.1.2.18. Ходьба с высоким подниманием колен		
9.1.2.19. Ходьба с подниманием прямых ног		
9.1.2.20. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения		
9.1.2.21. Приседание		
9.1.2.22. Ползание на четвереньках		
9.1.2.23. Последовательные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения		

9.1.2.24. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)		
9.1.2.25. Ходьба по доске, лежащей на полу		
9.1.2.26. Ходьба по гимнастической скамейке		
9.1.2.27. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке		
9.1.2.28. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости		
9.1.2.29. Отход от стены с сохранением правильной осанки		
9.1.2.30. Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)		
9.1.2.31. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх		
9.1.2.32. Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе		
9.1.2.33. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе		
9.1.2.34. Ходьба с изменением темпа (направления движения)		
9.1.2.35. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе		
9.1.2.36. Бег с изменением темпа, направления движения		
9.1.2.37. Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)		
9.1.2.38. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом)		
9.1.3. Прыжки		
9.1.3.1. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево)		

9.1.3.2. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)		
9.1.3.3. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед		
9.1.3.4. Прыжки в длину с места, с разбега		
9.1.3.5. Прыжки в высоту		
9.1.3.6. Прыжки в глубину		
9.1.4. Толкание, подлезание, лазание, перелезание		
9.1.4.1. Подлезание на животе, на четвереньках		
9.1.4.2. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках		
9.1.4.3. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево), по канату		
9.1.4.4. Перелезание через препятствия		
9.1.5. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза		
9.1.5.1. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)		
9.1.5.2. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену)		
9.1.5.3. Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками		
9.1.5.4. Броски мяча на дальность		
9.1.5.5. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге)		
9.1.5.6. Метание в цель		
9.1.5.7. Перенос груза		

9.2. Коррекционные подвижные игры		
9.2.1. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений		
9.2.1.1. Баскетбол		
9.2.1.1.1. Узнавание баскетбольного мяча		
9.2.1.1.2. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола)		
9.2.1.1.3. Довля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола)		
9.2.1.1.4. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой		
9.2.1.1.5. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия)		
9.2.1.1.6. Броски мяча в кольцо двумя руками		
9.2.1.2. Волейбол		
9.2.1.2.1. Узнавание волейбольного мяча		
9.2.1.2.2. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу)		
9.2.1.2.3. Прием волейбольного мяча сверху (снизу)		
9.2.1.2.4. Игра в паре без сетки (через сетку)		
9.2.1.3. Футбол		
9.2.1.3.1. Узнавание футбольного мяча		
9.2.1.3.2. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем)		
9.2.1.3.3. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками)		
9.2.1.3.4. Ведение мяча		
9.2.1.3.5. Выполнение передачи мяча партнеру		

9.2.1.3.6. Остановка катящегося мяча ногой		
9.2.1.4. Бадминтон		
9.2.1.4.1. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона		
9.2.1.4.2. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача		
9.2.1.4.3. Отбивание волана снизу (сверху)		
9.2.1.4.4. Игра в паре		
9.2.2. Подвижные игры		
9.2.2.1. Подвижные игры на развитие координационных способностей		
9.2.2.1.1. Соблюдение правил игры «Стоп, ход, раз»		
9.2.2.1.2. Соблюдение правил игры «Болото»		
9.2.2.1.3. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»		
9.2.2.2. Подвижные игры на развитие скоростных способностей		
9.2.2.2.1. Соблюдение правил игры «Пятнашки»		
9.2.2.2.2. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»		
9.2.2.2.3. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»		
9.2.2.3. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей		
9.2.2.3.1. Соблюдение правил игры «Бросай-ка»		
9.2.2.3.2. Соблюдение правил игры «Быстрые санки»		
9.2.2.3.3. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»		

9.3. Велосипедная подготовка		
9.3.1. Трехколесный велосипед		
9.3.1.1. Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда (руль, колесо, педали, седло, рама, цепь)		
9.3.1.2. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед		
9.3.1.3. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей		
9.3.1.4. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног)		
9.3.1.5. Торможение ручным (ножным) тормозом		
9.3.1.6. Езда на трехколесном велосипеде по прямой (с поворотом)		
9.3.2. Двухколесный велосипед		
9.3.2.1. Посадка на двухколесный велосипед		
9.3.2.2. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде		
9.3.2.3. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстоянии 10 метров, 50 метров), с поворотом		
9.3.2.4. Торможение ручным (ножным) тормозом		
9.3.2.5. Разворот на двухколесном велосипеде		
9.3.2.6. Обездвиживание препятствий		
9.3.2.7. Преодоление подъемов (спусков)		
9.3.2.8. Езда в группе		
9.3.2.9. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге		

9.3.2.10. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)		
9.4. Лыжная подготовка		
9.4.1. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)		
9.5. Плавание		
9.5.1. Вход в воду		
9.5.2. Ходьба в воде		
9.5.3. Бег в воде		
9.5.4. Погружение в воду по шее (с головой)		
9.5.5. Выполнение выдоха под водой		
9.5.6. Открывание глаз в воде		
9.5.7. Держаться на воде		
9.5.8. Скольжение по поверхности воды на животе (на спине)		
9.5.9. Выполнение движений ногами в положении лежа на животе (спине)		
9.5.10. Выполнение движений руками в положении лежа на животе (спине)		
9.5.11. Чередование поворота головы с дыханием		
9.5.12. Сочетание движений ног с дыханием		
9.5.13. Плавание		
9.5.14. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне		
9.6. Туризм		
9.6.1. Туристический инвентарь для похода		

9.6.1.1. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога)	
9.6.1.2. Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например) : банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены	
9.6.1.3. Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание чехла, внимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка	
9.6.1.4. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона	
9.6.1.5. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол. загибывание чехла	
9.6.1.6. Узнавание (различение) составных частей палатки (днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки)	
9.6.1.7. Подготовка места для установки палатки	
9.6.1.8. Раскладывание палатки	
9.6.1.9. Ориентировка в частях палатки	
9.6.1.10. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле	
9.6.1.11. Установление стоек	
9.6.1.12. Установление растяжек палатки	
9.6.1.13. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки	
9.6.2. Подготовка и разведение костра в походе	

9.6.2.1. Подготовка кострового места			
9.6.2.2. Складывание костра			
9.6.2.3. Разжигание костра			
9.6.2.4. Поддержание огня в костре			
9.6.2.5. Тушение костра			
9.6.3. Правила поведения в походе			
9.6.3.1. Соблюдение правил поведения в походе			

№ п/п	Предмет	Показатели	Начало года	Конец года				
			С учителем	По инструкции (по образцу)	Самостоятельно	С учителем	По инструкции (по образцу)	Самостоятельно
1.								
2.								
Динамика развития:								

Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты. Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

Оценка результатов образования представляется в виде характеристики по каждому предмету, включенному в СИПР обучающегося, а анализ результатов позволяет оценить динамику развития его жизненной компетенции. Для оценки результатов развития жизненной компетенции обучающегося используется метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Экспертная группа объединяет представителей всех заинтересованных участников образовательного процесса, тесно контактирующих с ребенком, включая членов его семьи. Задачей экспертной группы является разработка согласованной оценки достижений ребенка в сфере жизненной компетенции. Основой служит анализ поведения ребенка и динамики его развития в повседневной жизни. Результаты анализа представлены в удобной и понятной всем членам группы форме оценки, характеризующей личный уровень жизненной компетенции.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
«Адаптивная физкультура»
Класс 4

Количество часов: всего **36** часов ; в неделю **1** часа

№п/п	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				план	план
1	Восприятие собственного тела (3ч)	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды.	1		
2		Построение в шеренгу по одному. Выполнение команд «Становись»	1		
3		Развитие зрительно-моторной координации (посмотри, возьми, дотыпись)	1		
4	Развитие физических способностей (4ч)	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Игра «Два мороза».	1		
5		Удержание различных поз продолжительное время .	1		
6		Развитие представлений о пространственном расположении частей тела	1		
7		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1		
8		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием ног	1		
9	Общеразвивающие и корригирующие упражнения (20ч)	Обычный бег. Бег с ускорением.	1		
10		Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	1		
11		Ходьба между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	1		
12		Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	1		
13		Комплекс упражнений на осанку.	1		
14		Движения головой: наклоны вперед, круговые движения.	1		
15		Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1		
16		Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1		
17		Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения руками .	1		
18		Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1		
19	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1			
20	Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки.	1			
21	Ходьба с высоким подниманием колена.	1			

22		Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направлении метания.	1		
23		Прыжки на двух ногах . Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1		
24		Метание малого мяча . Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		
25		Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и курьы».	1		
26		Подвижная игра «У медведя во бору»	1		
27		Метание малого мяча от груди.	1		
28	Элементы гимнастических и	Инструктаж по ТБ. Основная стойка.	1		
29	легкоатлетических упражнений (9ч)	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1		
30		Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1		
31		Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1		
32		Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1		
33		Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1		
34		Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		
35		Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		
36		Итоговое занятие	1		