Краевое государственное казенное образовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат №5»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:Руководитель МО учителей – предметников \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.К. Бридня«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г.СОГЛАСОВАНО:Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д.Харина«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г. | УТВЕРЖДАЮ:Директор КГКОУ ШИ 5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.М. Налескина «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г. |

Программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

составлена на основе примерной адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2),

согласованно с требованиями ФГОС

за курс 5 класса

Составитель программы:

учитель физической культуры

Панченко А.А.

Содержание программы:

1. Перечень нормативных документов
2. Пояснительная записка
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
5. Система оценки достижения планируемых результатов
6. Содержание учебного предмета
7. Материально-техническое обеспечение
8. Календарно-тематический план

Хабаровск, 2017г.

Уровень программы - адаптированный.

Адаптированная рабочая программа составлена на основе примерной адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) и частично реализует программу специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы под редакцией И. М. Бгажноковой.

1. Перечень нормативных документов

- Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы // Под общ. ред. И. М. Бгажноковой. - М.: «Просвещение», 2013 г.

2. Пояснительная записка

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

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

Разнородность состава обучающихся среднего и старшего звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

* коррекция и компенсация нарушений физического развития;
* развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
* формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
* развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

* индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
* коррекционная направленность обучения;
* оптимистическая перспектива;
* комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие нарушение интеллекта; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу включены следующие разделы: ***«Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры».***

Такое планирование позволит охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе, правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий.

В раздел ***«Гимнастика»*** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя, даются упражнения в исходном положении лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики обучающиеся должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел ***«Лёгкая атлетика»*** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должны осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел ***«Подвижные игры»***. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся на уроках физической культуры. Школьники узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет Адаптивная физкультура входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2). Программа предмета реализуется через урочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Часов в нед. | Iчетверть | IIчетверть | Iполуг. | IIIчетверть | IVчетверть | IIполуг. | Год |
| Адаптивная физкультура | 2 | 16 | 16 | 32 | 21 | 12 | 33 | 65 |

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

*Предметные результаты.*

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень:

знать правила поведения на уроке физического культуры;

знать спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физического воспитания;

уметь произвольно преодолевать простые препятствия;

уметь ходить по гимнастической скамейке;

выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности;

выполнять прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге);

выполнять прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

метать малый мяч в вертикальную цель;

участвовать в подвижных играх;

знать и выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Достаточный уровень:

знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря;

знать и выполнять организующие команды и приёмы;

выполнять упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;

выполнять прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево);

уметь передавать набивной мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;

прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;

уметь ходить на носках с предметами на голове с заданной осанкой.

*Личностные результаты.*

Уважительное отношение к иному мнению.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Принятие и освоение социальной роли обучающегося.

Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**5 класс**

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

* правила поведения при выполнении строевых команд;
* правила гигиены после занятий физическими упражнениями;
* приемы выполнения команд «налево!», «направо!»;
* фазы прыжка в длину с разбега;
* общие сведения об игре;
* правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячами.
* выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
* выполнять исходное положение без контроля зрения;
* правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
* выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
* сохранять равновесие на наклонной плоскости;
* выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
* лазать по канату произвольным способом;
* выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
* выполнять разновидности ходьбы;
* передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
* прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега;
* выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

5. Система оценки достижения планируемых результатов.

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата личностного развития по следующей шкале:

1. - не выполняет, помощь не принимает.
2. - выполняет совместно с педагогом "при значительной тактильной помощи.
3. - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
4. - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
5. - выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
6. - выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с УО за год по каждому показателю по следующей шкале:

* 1. - отсутствие динамики или регресс.
	2. - динамика в освоении минимум одной операции, действия.
	3. - минимальная динамика.
	4. - средняя динамика.
	5. - выраженная динамика.
	6. - полное освоение действия.

Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

* + 1. - не выполняет, помощь не принимает.
		2. - выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
		3. - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
		4. - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
		5. - выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
		6. - выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

* + - 1. - не воспроизводит при максимальном объеме помощи.
			2. - воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.
			3. - воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.
			4. - воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.
			5. - воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.
			6. - воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся с УО по каждому показателю по следующей шкале:

* + - * 1. - отсутствие динамики или регресс.
				2. - динамика в освоении минимум одной операции, действия.
				3. - минимальная динамика.
				4. - средняя динамика.
				5. - выраженная динамика.
				6. - полное освоение действия

**6. Содержание учебного предмета**

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**

Фланг, интервал, дистанция.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

**Практический материал**

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево. Из положения лежа на животе поочередное поднимание ног, рук вдоль туловища.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены; сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево с одновременным переставлением одноименных рук и ног.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см; удерживание веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя; удерживание стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

Упражнения на дыхание. Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Из исходного положения стоя ноги врозь повороты туловища в стороны с расслабленными верхними конечностями. При поворотах руки должны расслабленно свисать как плети, отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ноги, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

**Упражнения с предметами**

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различных положениях.

Упражнения с большими обручами. Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

Упражнения с набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (двумя учениками), бревна (шестью учениками), гимнастического козла (тремя учениками), гимнастического мата (четырьмя учениками).

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см); с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно-два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, на коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

**Практический материал**

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы-«рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями — 80—100 см, общее расстояние — 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега спо­собом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Подвижные и спортивные игры**

**КОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ**

Игры на внимание; развивающие игры; игры, тренирующие наблюдательность.

**ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой.

**ПИОНЕРБОЛ**

**Теоретические сведения**

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

**БАСКЕТБОЛ**

**Теоретические сведения**

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

**Практический материал**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

**7. Материально-техническое обеспечение**

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, кольца; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

**8. Календарно-тематический план**

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала 5 класса.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды упражнений, время | Всего часов |
| Гимнастика  | Легкая атлетика | Подвижные игры  |
| 17ч. | 18ч. | 30ч. | 65ч. |

Количество часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Всего часов |
| 16 ч. | 16ч. | 21ч. | 12ч. | 65ч. |

Годовой план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь |
| Уроки  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Гимнастика  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
| Уроки  | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 |
| Гимнастика  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Подвижные игры | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

Перспективное планирование.

5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Кол-во часов | Тема | Сроки проведения |
|  Гимнастика – 17ч. | 5б | 5в |
| 1.  | 1 | Выполнение поворотов на месте с переступанием. Обучение ходьбе в различном темпе по диагонали и противоходом налево, направо |  |  |
| 2. | 1 | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два. |  |  |
| 3.  | 1 | Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками |  |  |
| 4. | 1 | Выполнение упражнений для развития мышц шеи. |  |  |
| 25. | 1 | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища. |  |  |
| 28. | 1 | Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. |  |  |
| 29. | 1 | Выполнение упражнений для укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. |  |  |
| 26. | 1 | Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений. |  |  |
| 27. | 1 | Выполнение упражнений для расслабления мышц. |  |  |
| 30. | 1 | Выполнение упражнений с удержанием груза (100-150г.) на голове, с поворотом кругом, приседая. |  |  |
| 31. | 1 | Разучивание комплексов упражнений с гимнастическими палками. |  |  |
| 32. | 1 | Разучивание комплексов упражнений с гимнастическими обручами. |  |  |
| 33. | 1 | Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей на расстоянии до 20 м. |  |  |
| 43. | 1 | Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя. |  |  |
| 44. | 1 | Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча. |  |  |
| 45. | 1 | Обучение опорному прыжку через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук. |  |  |
| 46. | 1 | Повторение ходьбы « Змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного расстояния до другого с открытыми и закрытыми глазами. |  |  |
|  Легкая атлетика – 18ч. |  |  |
|  Ходьба  |  |
| 5.6. | 2 | Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. |  |  |
| 7.13. | 2 | Выполнение ходьбы с остановками для выполнения задач.  |  |  |
| 14. | 1 | Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. |  |  |
|  Бег |  |
| 8.9. | 2 | Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Бег с преодолением малых препятствий. |  |  |
| 10.11. | 2 | Выполнение скоростного бега на 30-60 м с высокого. Бег из различных исходных положений. |  |  |
| 12. | 1 | Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Эстафетный бег. |  |  |
|  Прыжки |  |
| 15. | 1 | Обучение прыжкам через скакалку на месте в различном темпе. |  |  |
| 16. | 1 | Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. |  |  |
| 17.18. | 2 | Обучение элементам прыжка в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». |  |  |
|  Метание  |  |  |
| 19.63. | 2 | Обучение метанию малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. |  |  |
| 64.65. | 2 | Обучение толканию набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя. |  |  |
|  Подвижные игры – 30ч. |  |  |
|  Коррекционные игры  |  |  |
| 20.21. | 2 | Повторение игры «Запрещенный цвет» |  |  |
| 22.23. | 2 | Разучивание игры «Повтори, не ошибись». |  |  |
| 24. | 1 | Повторение игры «Прыгающие воробышки» |  |  |
| 41.42. | 2 | Повторение игры «Музыкальные змейки», «Найди предмет». |  |  |
|  Игры с элементами общеразвивающих упражнений  |  |  |
| 34.35. | 2 | Повторение игры « У медведя во бору», «Невод». |  |  |
| 36.37. | 2 | Разучивание игры « Сидячий футбол» |  |  |
| 38.39. | 2 | Повторение игры « Догоняй мяч», «Повторяй за мной» |  |  |
| 40. | 1 | Разучивание игры «Лохматый пес» |  |  |
|  Пионербол |  |  |
| 47.48. | 2 | Изучение правил игры в пионербол. Расстановка игроков и правила перемещения на площадке |  |  |
| 49.50. | 2 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке. Игра: « Не дай мяч водящему». |  |  |
| 51.52. | 2 | Обучение подаче мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра. |  |  |
| 53.54. | 2 | Обучение броску мяча двумя руками сверху с двух шагов ( трех шагов) в движении. Учебная игра. |  |  |
|  Баскетбол |  |  |
| 55.56. | 2 | Изучение правил игры в баскетбол. Обучение стойке баскетболиста с передвижением вправо, влево, вперед, назад. |  |  |
| 57.58. | 2 | Обучение передаче и ловле мяча от груди двумя руками. Игра: «гонка мячей по кругу». |  |  |
| 59.60. | 2 | Обучение ведению мяча на месте и в движении. Остановка по свистку.  |  |  |
| 61.62. | 2 | Обучение броску мяча двумя руками в кольцо. Учебная игра без ведения мяча. |  |  |