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 1 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: 0-4 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: 0-4 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 начального 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.

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

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

В раздел ***«Гимнастика»*** включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм ребёнка, так и на определённые ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение сидя и стоя, выполняются упражнения с исходным положением лёжа для разгрузки позвоночника и для избирательного воздействия на мышцы туловища. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся выполнять движения с заданной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения.

В связи с затруднениями в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с нарушением интеллекта в программу по физическому воспитанию включены упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей, и упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки).

На занятиях гимнастикой такие дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования координационных способностей школьников.

Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т. д.).

Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют непосредственно прикладной характер. Их можно включить в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному его захвату для переноски, умению его нести, точно и мягко опускать. Такими предметами могут служить мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т. д.

Раздел ***«Лёгкая атлетика»*** включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных упражнений.

Упражнения в ходьбе и беге должны шире использоваться на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, а также глазомер и меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полёта мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел ***«Подвижные игры»***, куда включены подвижные и спортивные игры.

Включённые в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

В каждый раздел включены упражнения на развитие двигательных способностей школьников. Для правильного развития этих способностей необходимо учитывать следующие моменты:

• В 3—4 классах следует уделять наибольшее внимание развитию выносливости у учащихся.

• В 1—4 классах следует больше развивать координационные способности и гибкость.

Выносливость развивается путём применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался.

Упражнения необходимо выполнять со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

Для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся.

Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткую информацию о технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, о требованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовке мест для занятий.

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. | I  четверть | II  четверть | I  полуг. | III  четверть | IV  четверть | II  полуг. | 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.

**1 класс**

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

* что значит шеренга, колонна, круг;
* где правая и левая сторона, верх и низ;
* что называется гимнастическим упражнением;
* названия снарядов;
* правила поведения на уроках гимнастики;
* что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
* как вести себя на занятиях лёгкой атлетикой;
* правила поведения во время игр.
* ходить в колонне по одному;
* строиться в одну шеренгу;
* ходить по гимнастической скамейке;
* выполнять задание по словесной инструкции учителя;
* выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме;
* чередовать бег с ходьбой;
* подпрыгивать на одной и на двух ногах;
* метать мячи одной рукой с места;
* мягко приземляться при прыжках;
* целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

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.** Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

**Практический материал**

Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

**Упражнения без предметов**

**Упражнения для мышц шеи.** Наклоны туловища и головы вперёд, назад, в стороны из исходного положения — стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро).

**Упражнения для укрепления мышц спины и живота.** Лёжа на животе, поднимание ног поочерёдно и вместе, поднимание головы. Лёжа на спине, поочерёдное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастического бревна или стены на расстоянии 60—70 см, сгибание и разгибание рук.

**Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.** Из основной стойки и стойки ноги врозь — поднимание и опускание рук вперёд, в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперёд и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

**Упражнения для мышц ног.** Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.

**Упражнения на дыхание.** Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу- чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).

**Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.** Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочерёдное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. «Щелчки». Одновременные и поочерёдные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Из положения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперёд), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.

**Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.** Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

**Упражнения для укрепления туловища.** Лёжа на животе с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птички летят»), поочерёдные и одновременные движения руками («пловцы»), поочерёдное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочерёдное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоянии 60—70 см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лёжа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя.

Стойка: руки за голову, наклон вперёд, прогнувшись.

**Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Удерживание палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

**С флажками.** Из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперёд, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

**С малыми обручами.** Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

**С малыми мячами.** Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

**С большими мячами.** Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазанье и перелезание.** Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15—20 м. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги — на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следующую рейку и т. д. Спускаться в том же порядке. Подлезание под препятствием высотой 40—50 см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, верёвку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3—4 обруча на расстоянии 50 см).

**Упражнения на равновесие.** Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

1. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый — 5 с, второй — 10 с. Определить, кто из них шёл дольше.

2. Ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично — до 10 с.

**Лёгкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.

**Практический материал**

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

**Бег.** Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

**Метание.** Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

**Подвижные игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

**Практический материал**

**Коррекционные игры:** «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:**

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

**Игры с бегом и прыжками:** «Весёлая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху».

**Игры с бросанием, ловлей, метанием:** «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».

**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, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, кольца; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

**8. Календарно-тематический план**

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала 1 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.

1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Кол-во часов | Тема | Сроки проведения |
| Гимнастика – 17ч. | | | 1б |
| 1. | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. |  |
| 2. | 1 | Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. |  |
| 25. | 1 | Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш, Стоп, Бегом марш, Встать, Сесть». |  |
| 3. | 1 | Наклоны туловища и головы вперёд, назад, в стороны из исходного положения. |  |
| 4. | 1 | Повороты туловища и головы вправо и влево в стойке. |  |
| 26. | 1 | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками |  |
| 27. | 1 | Разучивание комплекса упражнений с флажками. |  |
| 28. | 1 | Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). |  |
| 29. | 1 | Ходьба по доске, положенной на пол. |  |
| 30. | 1 | Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте. Приседания на двух ногах. |  |
| 31. | 1 | Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях подражая учителю с произнесением звуков. |  |
| 32. | 1 | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. |  |
| 33. | 1 | Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. |  |
| 43.  44. | 2 | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища. |  |
| 45.  46. | 2 | Упражнения для формирования правильной осанки. |  |
| Легкая атлетика – 18ч. | | |  |
| Ходьба | | | |
| 5.  6. | 2 | Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. |  |
| 7.  13. | 2 | Обучение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. |  |
| 14. | 1 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. |  |
| Бег | | | |
| 8.  9. | 2 | Обучение перебежкам группами и по одному. |  |
| 10.  11. | 2 | Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Бег в колонне за учителем в заданном направлении. |  |
| 12. | 1 | Чередование бега и ходьбы. |  |
| Прыжки | | | |
| 15.  16. | 2 | Обучение прыжкам на двух ногах на месте с продвижением в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. |  |
| 17.  18. | 2 | Обучение прыжку в длину с места. |  |
| Метание | | |  |
| 19.  63. | 2 | Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне. |  |
| 64.  65. | 2 | Обучение метанию с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Выполнение метания колец на шесты. |  |
| Подвижные игры – 30ч. | | |  |
| Коррекционные игры | | |  |
| 20.  21. | 2 | Разучивание игры «Наблюдатель» |  |
| 22.  23. | 2 | Разучивание игры «Иди прямо» |  |
| 24.  40. | 2 | Разучивание игры «Запомни порядок» |  |
| 41.  42. | 2 | Разучивание игры «Летает - не летает» |  |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений | | |  |
| 34.  35. | 2 | Разучивание игры « Совушка» |  |
| 36.  37. | 2 | Разучивание игры «Удочка» |  |
| 38.  39. | 2 | Разучивание игры «Слушай сигнал» |  |
| 47.  48. | 2 | Разучивание игры «Запрещенное движение» |  |
| Игры с бегом и прыжками | | |  |
| 49  50. | 2 | Разучивание игры «Мячик кверху» |  |
| 51.  52. | 2 | Разучивание игры «Кошки-мышки» |  |
| 53. | 1 | Повторение игры «У медведя во бору» |  |
| 54.  55. | 2 | Разучивание игры «Невод» |  |
| Игры с бросанием, ловлей и метанием | | |  |
| 56.  57. | 2 | Разучивание игры «Метко в цель» |  |
| 58.  59. | 2 | Разучивание игры «Догони мяч» |  |
| 60.  61. | 2 | Разучивание игры «Кого назвали, тот и ловит» |  |
| 62. | 1 | Разучивание игры «Выбивало» |  |