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 2 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. | 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.

**2 класс**

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

* своё место в строю;
* как выполняются команды: «Равняйсь!», «Смирно!»;
* кто такие «направляющий», «замыкающий»;
* правила поведения на уроках гимнастики;
* как правильно дышать во время ходьбы и бега;
* правила поведения на уроках лёгкой атлетики;
* правила игр.
* выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
* принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
* сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
* не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
* метать мячи;
* отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир;
* выполнять правила общественного порядка и правила игр.

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 правильной осанке, равновесии.

**Практический материал**

Построения и перестроения. Построения в шеренгу по команде учителя. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!». Ознакомление с левой и правой сторонами зала. Выполнение команд: «На ме­сте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс — стройся!». Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Перестроения из шеренги в круг, держась за руки, и из колонны по одному, двигаясь за учителем. Расчёт по порядку.

**Упражнения без предметов**

**Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.** Руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперёд, в стороны. Взмахи ногами вперёд, назад, влево, вправо. Наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо, со скольжением руками вдоль туловища. Приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенки, поочерёдное перехватывание реек руками. Выполнение по памяти 2—3 упражнений.

**Упражнения на дыхание.** Согласование дыхания с различными движениями: вдох — при поднимании рук, отведении их в стороны, выпрямлении туловища, разгибании ног; выдох — при опускании головы вниз, при наклонах туловища и приседаниях. Изменение глубины и темпа дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.

**Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.** Разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак). Одновременное и поочерёдное соприкосновение пальцев. Круговые движения кистями.

Противопоставление первого пальца остальным, пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочерёдно. Последовательные движения кистями рук в разных направлениях по показу учителя.

**Упражнения на расслабление мышц.** Помахивание кистью (как платком). Смена напряжённого вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе. Смена резких движений в напряжённой ходьбе плавными движениями в мягкой ходьбе.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Стоя у вертикальной плоскости, отойти на 1, 2, 3 шага; последовательно расслабить мышцы плечевого пояса, рук, туловища, затем вернуться в исходное положение. Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. Сохранение правильной осанки при ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.

**Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.** Сидя на гимнастической скамейке (на полу), напряжённые сгибания и разгибания пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочерёдным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп: прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочка с песком (мяча) с последующим броском его в верёвочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске. Ходьба с наступанием на канат, на гимнастическую палку, на рейку лестницы. Приседание на носках, на всей ступне.

**Упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника).** Лёжа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лёжа в положение сидя. Стоя на четвереньках, поочерёдное поднимание прямой руки и ноги, прогибание, выполнение круговых движений головой, рукой.

Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоянии 70—80 см, сгибание и разгибание рук.

Упор лёжа на гимнастической скамейке и разгибание рук. Поочерёдное поднимание ног из положения сидя в упор сзади на гимнастической скамейке.

Лежа на животе, руки за голову, прогибание с одновременным поднятием туловища и ног.

Упор стоя на коленях, левую ногу назад на носок, правую руку в сторону и вверх, голову вправо. То же с правой ноги.

Упор присев, прыжок вверх, руки вверх.

**Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное по показу учителя. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения — гимнастическая палка внизу.

**С флажками.** Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движения руками с флажками при ходьбе. Разнонаправленные движения руками с флажками по показу учителя («сигнальщик»).

**С малыми обручами.** Выполнение упражнений из исходного положения — обруч перед собой, над головой. Приседания с обручем в руках. Прокатывание и ловля обруча. Вращение обруча на правой руке.

**С малыми мячами.** Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**С большими мячами.** Принимание различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка. Подбрасывание мяча на руке (правой, левой) несколько раз подряд. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**Лазанье и перелезание**. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноимённым и разноимённым способами (например, начиная правой ногой и левой рукой, правой ногой и правой рукой). То же по гимнастической стенке.

Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание под препятствие высотой 30—40 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между ска­мейками 20—30 см).

**Упражнения на равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч, гимнастическая палка). Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке (высота верхнего конца скамейки 30—40 см). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по рейкам гимнастической скамейки. Ходьба по начерченной на полу линии. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук (3—4 с).

**Переноска грузов и передача предметов.** Передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад и вперёд. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, в руках). Переноска 8—10 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат). Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Построение в кругу на определённое место (по ориентирам). Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрением. Шаг вперёд, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Изменение направления лазанья по определённым ориен­тирам. Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Поднимание прямых рук вперёд, в стороны до определённой высоты и воспроизведение упражнений без зрительного контроля.

Ходьба в обход в колонне до 10—15 с. Определение интервалов времени (дольше, меньше).

**Лёгкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

**Практический материал**

**Ходьба.** Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

**Бег.** Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезания под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость 20—30 м. Медленный бег до 1,5 мин. Чередование бега и ходьбы на расстояние до 40 м (20 м — бег, 20 м — ходьба).

**Прыжки.** Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны. Прыжки с высоты 30—40 см с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.

**Метание.** Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

**Подвижные игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал**

**Коррекционные игры:** «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

**Игры с элементами развивающих упражнений:** «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Верёвочный круг».

**Игры с бегом:** «Бег с флажками», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место».

**Игры с прыжками:** «Прыгающие воробышки», «Волк во рву», «Удочка».

**Игры с метанием и ловлей:** «Гонка мячей в колоннах», «Кто дальше бросит», «Снайперы», «Охотники и утки».

**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 2 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.

2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Кол-во часов | Тема | Сроки проведения |
|  Гимнастика – 17ч. | 2б | 2г |
| 1.  | 1 | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Обучение построению в шеренгу и равнение по команде учителя. |  |  |
| 2. | 1 | Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой». |  |  |
| 3.  | 1 | Повторение основных положений и движений рук, ног. |  |  |
| 4. | 1 | Повторение основных положений и движений туловища, головы. |  |  |
| 25. | 1 | Выполнение дыхательных упражнений согласованно с различными движениями. |  |  |
| 28. | 1 | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. |  |  |
| 29. | 1 | Выполнение упражнений на расслабление мышц. |  |  |
| 26.27. | 2 | Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. |  |  |
| 30. | 1 | Выполнение упражнений для укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. |  |  |
| 31. | 1 | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища. |  |  |
| 32. | 1 | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. |  |  |
| 33. | 1 | Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. |  |  |
| 43. | 1 | Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. |  |  |
| 44. | 1 | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук.  |  |  |
| 45. | 1 | Обучение передаче большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. |  |  |
| 46. | 1 | Обучение построению в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. |  |  |
|  Легкая атлетика – 18ч. |  |  |
|  Ходьба  |  |
| 5.6. | 2 | Выполнение ходьбы с различными положениями рук. |  |  |
| 7.13. | 2 | Повторение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.  |  |  |
| 14. | 1 | Обучение ходьбе с изменениями направления по команде учителя.  |  |  |
|  Бег |  |
| 8.9. | 2 | Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Эстафеты. |  |  |
| 10.11. | 2 | Выполнение быстрого и медленного бега до 2 минут.  |  |  |
| 12. | 1 | Чередование бега и ходьбы. |  |  |
|  Прыжки |  |
| 15.16. | 2 | Повторение прыжков на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.  |  |  |
| 17.18. | 2 | Обучение прыжкам в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого размера в длину. |  |  |
|  Метание  |  |  |
| 19.63. | 2 | Выполнение броска большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. |  |  |
| 64.65. | 2 | Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. |  |  |
|  Подвижные игры – 30ч. |  |  |
|  Коррекционные игры  |  |  |
| 20.21. | 2 | Разучивание игры «Отдагай по голосу» |  |  |
| 22.23. | 2 | Разучивание игры «Карусели». Повторение игры «Летает - не летает» |  |  |
| 24.40. | 2 | Разучивание игры «Что изменилось?», «Волшебный мешочек» |  |  |
|  Игры с элементами развивающих упражнений  |  |  |
| 34.35. | 2 | Разучивание игры «Часовые и разведчики» |  |  |
| 36.37. | 2 | Разучивание игры «Передай и садись» |  |  |
| 38.39. | 2 | Разучивание игры «Повторяй за мной» |  |  |
|  Игры с бегом  |  |  |
| 41.42. | 2 | Разучивание игры «Бег с флажками» |  |  |
| 47.48. | 2 | Разучивание игры «Кто быстрее» |  |  |
| 49.50. | 2 | Повторение игры «Пустое место», «У медведя во бору» |  |  |
|  Игры с прыжками |  |  |
| 51.52. | 2 | Разучивание игры «Прыгающие воробышки» |  |  |
| 53.54. | 2 | Разучивание игры «Волк во рву» |  |  |
| 55.56. | 2 | Повторение игры «Удочка» |  |  |
|  Игры с метанием и ловлей  |  |  |
| 57.58. | 2 | Разучивание игры «Кто дальше бросит» |  |  |
| 59.60. | 2 | Разучивание игры «Снайперы» |  |  |
| 61.62. | 2 | Выпонение игры «Гонка мячей по кругу», «Выбивало» |  |  |