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 3 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.

**3 класс**

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

* строевые команды;
* как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться;
* положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний;
* правила поведения на занятиях;
* правила 2—3 разученных игр;
* как выбрать место и взаимодействовать с партнёром, командой и соперником.
* выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
* сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
* лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
* согласовывать движения рук и ног в лазаньи по гимнастической стенке;
* коллективно переносить гимнастические снаряды;
* выполнять высокий старт;
* бежать в медленном темпе 2 мин;
* быстро пробежать 30 м;
* прыгать в длину и высоту;
* метать малый мяч с места правой и левой руками;
* самостоятельно играть в простые игры под контролем 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**

**Общие сведения**

Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

**Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

**Практический материал**

**Построения и перестроения.** Построение в колонну, шеренгу по инструкции. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Расчёт по порядку. Ходьба противоходом. Повороты на месте направо, налево. Команды: «Направо!», «Налево!». Поворот под счёт «Раз, два». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами налево, направо по команде «Налево (направо) по два марш!».

**Упражнения без предметов**

**Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.** Движения руками вперёд, вверх в соединении на четыре счёта. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища налево, направо, с отведением прямых рук назад. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания на всей стопе и на носках, держась руками за рейку гимнастической стенки. Приседания, согнув ноги вместе, приседания углом, согнув ноги врозь. Поочерёдное поднимание ног из положения седа в положение седа углом. Из положения седа наклоны вперёд с различными положениями рук. Выполнение на память 3—4 общеразвивающих упражнений.

**Упражнения на дыхание.** Усиленное дыхание с движениями грудной клетки (на вдохе приподнять плечи, на выдохе сдавливать ладонями боковые поверхности грудной клетки). Ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании. Произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений. Правильное дыхание при выполнении Простейших упражнений в различном темпе вместе с учителем: вдох резкий, быстрый, выдох медленный, на 4 счёта; вдох спокойный на 3—4 счёта, выдох спокойный на 3—4 счёта. Ходьба с фиксированным дыханием.

**Упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев.** Одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Отведение и приведение пальцев рук. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью вовнутрь, наружу.

**Упражнения на расслабление мышц.** Из исходного положения — наклон вперёд, маховые движения расслабленными руками вперёд, назад, в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Принятие правильной осанки в различных исходных по­ложениях. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперёд, назад, в сторону, выполнение движений руками. Игры с принятием правильной осанки по заданию и сохранением её на протяжении всей игры.

**Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.** Движения пальцами ног, стопами с дозированным усилием. Подтягивание стопой верёвки, лежащей на полу, поднимание её над полом, удерживание пальцами ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасыванием вверх.

**Упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника).** Лёжа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Стоя на четвереньках, наклоны, повороты головы, туловища, поочерёдное отведение рук, ног, напряжённое прогибание.

**Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками**. Перехваты гимнастической палки. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения — гимнастическая палка за головой, за спиной.

**С малыми обручами.** Выполнение упражнений с обручем (обруч вверх, вперёд, обруч вправо, влево) с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге (1 мин). Вращение обруча левой и правой руками (20—30 с).

**С флажками.** Поочерёдное отведение рук с флажками вправо, влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками на счёт 4—8 типа комплексов утренней зарядки.

**С малыми мячами.** Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его одной рукой. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой. Удары мяча об пол и ловля его одной и двумя руками.

**С большими мячами.** Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо и налево, кругом. Перебрасывание мяча в кругу влево, вправо. Удары мячом об пол поочерёдно правой и левой рукой.

**С набивными мячами.** Поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах (расстояние 2—3 м). Из положения мяч вперёд — движение кистей вверх, вниз, влево, вправо. Круговые движения с мячом в лицевой плоскости. Приседы с мячом: мяч вперёд, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны вперёд, влево, вправо с мячом в руках.

**Лазанье и перелезание**. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, разноимённым и одноимённым способами, попеременно приставляя сначала руку, затем ногу. Лазанье по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 20—30°). Лазанье с опорой на стопы и кисти рук. Подлезание под препятствие высотой 30—40 см (например, стул). Перелезание через препятствие высотой 30 см. Вис на канате с помощью рук и ног на узле.

**Упражнения на равновесие.** Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперёд, одна рука вперёд, другая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх.

Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50—60 см.

**Передача предметов и переноска грузов.** Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трёх набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Коллективная переноска гимнастических снарядов. Переноска гимнастических палок от 10 до 15 штук.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Сгибание и разгибание туловища до определённой высоты по ориентирам (стоя и лёжа) со зрительным контролем и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами. Ходьба вперёд: одна нога идёт по гимнастической скамейке, другая по полу. Прыжок в высоту до определённого ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место.

Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Дозирование силы удара мячом об пол с условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте в течение 10—15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование столько же времени и самостоятельная остановка. Определение самого точного. Ходьба в шеренге до определённой черты (5—6 м). Сообщение учащимся времени выполнения задания.

Изменение задания на медленный темп. Поощрение учащихся по точности исполнения задания.

**Лёгкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

**Практический материал**

**Ходьба**. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

**Бег.** Медленный бег до 2 мин. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость до 30 м.

Повторный быстрый бег на месте 5—8 с. Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100 м (3 м — бег, 20 м — ходьба и т. д.).

**Прыжки.** Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 15 м. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд на отрезке 10 м. Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

**Метание.** Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.

**Подвижные игры**

**Теоретические сведения.** Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

**Практический материал**

**Коррекционные игры**: «Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещённые движения».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений**: «Шишки, жёлуди, орехи», «Мяч соседу», «Перетягивание в парах».

**Игры с бегом:** «Белые медведи», «Через кочки и пенёчки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».

**Игры с прыжками:** «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».

**Игры с бросанием, ловлей и метанием:** «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель».

**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 3 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.

3 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Кол-во часов | Тема | Сроки проведения | |
| Гимнастика – 17ч. | | | 3б | 3в |
| 1. | 1 | Обучение поворотам на месте под счет. Выполнение различных команд. |  |  |
| 2. | 1 | Обучение размыканию и смыканию приставным шагом. |  |  |
| 3. | 1 | Повторение основных положений и движений рук, ног. |  |  |
| 4. | 1 | Повторение основных положений и движений туловища, головы. |  |  |
| 25. | 1 | Выполнение дыхательных упражнений при выполнении простейших упражнений в различном темпе. |  |  |
| 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 большими мячами. |  |  |
| 33. | 1 | Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами. |  |  |
| 43. | 1 | Обучение лазанию по гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. |  |  |
| 44. | 1 | Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. |  |  |
| 45. | 1 | Повторение передачи большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. |  |  |
| 46. | 1 | Обучение поворотам направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. |  |  |
| Легкая атлетика – 18ч. | | |  |  |
| Ходьба | | | |  |
| 5.  6. | 2 | Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. |  |  |
| 7.  13.  14. | 3 | Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. |  |  |
| Бег | | | |  |
| 8.  9. | 2 | Обучение высокому старту. Медленный бег до 2 мин. |  |  |
| 10.  11.  12. | 3 | Обучение бегу с высоким подниманием бедра и захлёстывания голени. Бег на скорость до 30 м. |  |  |
| Прыжки | | | |  |
| 15.  16. | 2 | Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м. Элементы прыжка в высоту с прямого разбега. |  |  |
| 17.  18. | 2 | Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты. |  |  |
| Метание | | |  |  |
| 19.  63. | 2 | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места. |  |  |
| 64.  65. | 2 | Повторение метания теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность. |  |  |
| Подвижные игры – 30ч. | | |  |  |
| Коррекционные игры | | |  |  |
| 20.  21. | 2 | Разучивание игры « Два сигнала». Повторение игры « Запрещенное движение». |  |  |
| 22.  23. | 2 | Разучивание игры «Два сигнала» |  |  |
| 24.  40. | 2 | Разучивание игры «Товарищи командиры» |  |  |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений | | |  |  |
| 34.  35. | 2 | Разучивание игры « Шишки, желуди, орехи». |  |  |
| 36.  37. | 2 | Разучивание игры «Мяч соседу» |  |  |
| 38.  39. | 2 | Разучивание игры «Перетягивание в парах» |  |  |
| Игры с бегом | | |  |  |
| 41.  42. | 2 | Разучивание игры «Белые медведи» |  |  |
| 47.  48. | 2 | Разучивание игры «Через кочки и пенечки» |  |  |
| 49.  50. | 2 | Разучивание игры «Пятнашки маршем» |  |  |
| Игры с прыжками | | |  |  |
| 51.  52. | 2 | Разучивание игры «Прыжки по полоскам» |  |  |
| 53.  54. | 2 | Разучивание игры «Точный прыжок» |  |  |
| 55.  56. | 2 | Повторение игры «Прыгающие воробышки», «Волк во рву» |  |  |
| Игры с бросанием, ловлей и метанием | | |  |  |
| 57.  58. | 2 | Разучивание игры «Зоркий глаз» |  |  |
| 59.  60. | 2 | Разучивание игры «Боулинг» |  |  |
| 61.  62. | 2 | Повторение игры «Гонка мячей по кругу» |  |  |