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 4 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 сердечнососудистую, 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.

**4 класс**

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

* строевые команды;
* что такое дистанция;
* 1—2 комплекса утренней зарядки;
* правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;
* упрощённые правила игры.
* выполнять комплекс утренней гимнастики;
* соблюдать дистанцию при построении;
* выполнять повороты кругом переступанием;
* принимать правильную осанку;
* ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
* перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
* переносить несколько набивных мячей;
* правильно выполнять вскок на «козла» в упор, стоя на коленях;
* сохранять равновесие на гимнастической скамейке;
* выполнять упражнения с предметами и в парах;
* выполнять вис на канате;
* ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м;
* бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземляться при прыжках в высоту и в длину;
* метать теннисный мяч на дальность с одного шага;
* ловить мяч, выполнять передачу от груди.

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**

Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Развитие двигательных спо­собностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал**

**Построения и перестроения.** Сдача рапорта. Поворот кругом переступанием. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «змейкой». Расчёт на «первый, второй, третий», по порядку. Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки, приставными шагами, смыканием.

**Упражнения без предметов**

**Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.** Асимметричные движения рук (одна рука вперёд, другая в сторону, одна в сторону, другая на поясе и т. д.). Опускание на колено с шагом назад, вперёд, медленное опускание на колени с поворотом головы направо, налево и поднимание с помощью рук. Переход из упора присев в упор лёжа, ноги поднять вверх. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

**Упражнения на дыхание.** Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа с различными положениями рук, ног, с преобладанием выдоха над вдохом. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предметов. Глубокое дыхание с движениями рук. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

**Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.** Сжимание кистями рук эспандера. Поочерёдное противопоставление пальцев правой и левой рук. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от стены, скамейки с разведёнными в стороны пальцами.

**Упражнения для расслабления мышц.** Чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим рас­слаблением и потряхиванием конечностями. Напряжённое поднимание плеч с последующим расслабленным опусканием.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове, по бревну, по гимнастической скамейке, с разнообразными движениями рук, с остановками, с перешагиванием через мяч, верёвочку, с поворотами. Сохранение осанки в разнообразных движениях при перемене положений с закрытыми глазами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и проксимальных отделов конечностей, в положении разгрузки позвоночника и с отягощением.

**Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.** Вращение стопами: одной в левую сторону, другой в правую; передача мяча по кругу ногами. Катание мяча одной ногой с прыжками на другой.

**Упражнения для укрепления мышц туловища.** Наклоны вперёд, назад, влево, вправо, с движением рук и нахождением рук в различных исходных положениях. Повороты туловища налево, направо, с движением рук. Упоры присев, переход из упора присев в упор лёжа, седы с различными положениями рук и ног. Выпады влево, вправо, вперёд, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

**Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Наклоны вперёд, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Ходьба с гимнастической палкой к плечу. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения — палка горизонтально перед грудью.

**С обручем.** Движение обручем вперёд, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперёд, назад, влево, вправо с обручем и поворотами туловища налево, направо с различными положениями обруча. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперёд, назад — 20 с.

**С малыми мячами.** Перекладывание мяча из руки в руку. Бросание мяча об пол и его ловля. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча об пол и ловля его поочерёдно левой и правой руками снизу и сверху. Попеременно удары мяча левой и правой руками об пол.

**С большими мячами.** Перекладывание мяча из руки в руку (с исходного положения — руки в стороны).

Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей. Передача мяча в кругу влево и вправо. Передача мяча в парах. Броски мяча в стену и его ловля. Броски мяча в стену и ловля после падения на пол и отскока.

**С набивными мячами (вес 2 кг).** Поднимание мяча вверх, вперёд, влево, вправо. Ходьба в обход с мячом, удерживая на груди и за головой 30 с. Наклоны туловища вперёд, влево, вправо с удержанием мяча у груди и за головой. Поднимание лежащего мяча слева вверх. Поднимание лежащего мяча слева снизу вверх, опускание на пол слева, а затем справа с наклоном туловища. Приседы с мячом с удержанием мяча вверх, вперёд, за голову. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь. Передача мяча сверху двумя руками в колонне.

**Лазанье и перелезание.** Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз разноимённым способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (под углом 50°) вверх и вниз, на четвереньках разноимённым способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 м. Перелезание через бревно, «коня», «козла». Вис на канате, опираясь ступнями на узел. Раскачивание на канате, сидя на узле. Вис на рейке, на руках (девочки — 5—10 с, мальчики — 15—20 с), расстояние ног от пола 10 см. Обучение произвольному ла­занью по канату до 3—4 м.

**Упражнения на равновесие.** Равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой (2—3 с). Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке, добавляя движения руками (ходьба с предметами, бросание и ловля мяча, преодоление простейших препятствий). Ходьба по гимнастической скамейке парами и небольшими группами. Поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперёд. Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонно установленной скамейке (высота 50—60 см). Ходьба по бревну (низкому) с различными положениями рук.

**Прыжки.** Прыжки через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперёд. Прыжки в глубину с приседа и шагом вперёд с правильным приземлением (высота для мальчиков — 70 см, для девочек — 60 см). Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через «козла»: вскок в упор на колено, соскок с колен с поворотом направо (налево) с опорой на одну руку. Вскок на «козла» в упор, сидя на коленях, с последующим переходом в упор присев и соскок прогнувшись.

**Переноска грузов**. Переноска на расстояние 10—15 м 1—2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20—25 гимнастических палок. Переноска гимнастического «козла» (4 человека).

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**. Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения по словесному указанию учителя (квадрат, круг). Ходьба между различными ориентирами. Два поворота один за другим налево (направо) без контроля зрением. Бег по начерченным на полу ориентирам. Выполнение исходного положения по показу учителя — ноги на ширине ступни, на ширине плеч, шире плеч. Ходьба по двум параллельно по­ставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрением.

Изменение способа лазанья по гимнастической стенке у определённых ориентиров. Броски мяча в стенку с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторение задания и самостоятельная остановка. Опреде­ление самого точного. Ходьба в колонне приставными ша­гами до намеченного ориентира (5—6 с) с определением затраченного времени.

**Лёгкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами лёгкой атлетики.

Прак**тический материал**

**Ходьба.** Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полуприседе, ходьба выпадами. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в различном темпе.

**Бег.** Медленный бег до 3 мин. Низкий старт. Бег на скорость 40 м. Бег быстрый на месте до 10 с у неподвижной опоры. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлёсыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м (40 м — бег, 20 м — ходьба и т. д.). Бег с преодолением небольших препятствий (мячей, барьеров высотой до 25 см) на отрезках 30—40 м.

**Прыжки.** Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 м. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке до 20 м. Прыжки на мягкое препятствие высотой 3—50 см. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» (основное внимание мягкому приземлению). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка.

**Метание.** Метание мячей в цель (баскетбольный щит, мишень и т. д.) с места левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага. Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами двумя руками.

**Подвижные игры**

**Коррекционные игры:** «Музыкальная змейка», «Найди предмет».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Фигуры», «Светофор».

**Игры с бегом:** «Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц».

**Игры с прыжками:** «Волк во рву», «Два мороза».

**Игры с бросанием, ловлей и метанием:** «Подвижная цель», «Обгони мяч».

**Игры зимой:** «Снежком по мячу».

**Пионербол**

**Теоретические сведения.** Ознакомление с правилами игры «Пионербол». Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача), учебная игра через сетку.

**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 4 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.

4 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Кол-во часов | Тема | Сроки проведения | |
| Гимнастика – 17ч. | | | 4б | 4г |
| 1. | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. |  |  |
| 2. | 1 | Расчёт на «первый, второй, третий», по порядку. Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки, приставными шагами. |  |  |
| 3. | 1 | Повторение основных положений и движений рук, ног. |  |  |
| 4. | 1 | Повторение основных положений и движений туловища, головы. |  |  |
| 25. | 1 | Выполнение глубоких дыхательных упражнений в различных исходных положениях с движениями рук. |  |  |
| 28. | 1 | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. |  |  |
| 29. | 1 | Выполнение упражнений на расслабление мышц. |  |  |
| 26. | 1 | Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. |  |  |
| 27. | 1 | Выполнение упражнений для укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. |  |  |
| 30. | 1 | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища. |  |  |
| 31. | 1 | Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. |  |  |
| 32. | 1 | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическим обручем. |  |  |
| 33. | 1 | Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноимённым способом. |  |  |
| 43. | 1 | Обучение равновесию « Ласточка» с опорой. |  |  |
| 44. | 1 | Обучение прыжкам через короткую вращающуюся скакалку на месте с продвижением. |  |  |
| 45. | 1 | Переноска на расстояние 10—15 м 1—2 набивных мячей весом до 5 кг. |  |  |
| 46. | 1 | Ходьба и бег между различными ориентирами. |  |  |
| Легкая атлетика – 18ч. | | |  |  |
| Ходьба | | | |  |
| 5.  6. | 2 | Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук. |  |  |
| 7.  13. | 2 | Выполнение ходьбы в различном темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы. |  |  |
| 14. | 1 | Повторение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. |  |  |
| Бег | | | |  |
| 8.  9. | 2 | Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение специальных беговых упражнений. |  |  |
| 10.  11. | 2 | Обучение низкому старту. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м. |  |  |
| 12. | 1 | Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты |  |  |
| Прыжки | | | |  |
| 15.  16. | 2 | Выполнение прыжков с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание. |  |  |
| 17.  18. | 2 | Обучение прыжку в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см) |  |  |
| Метание | | |  |  |
| 19.  63. | 2 | Выполнение метания мячей в цель и на дальность, широта коридора 10-15 м. |  |  |
| 64.  65. | 2 | Выполнение броска набивного мяча различными способами двумя руками. |  |  |
| Подвижные игры – 30ч. | | |  |  |
| Коррекционные игры | | |  |  |
| 20.  21. | 2 | Разучивание игры «Музыкальные змейки» |  |  |
| 22.  23. | 2 | Разучивание игры «Найди предмет». |  |  |
| 24. | 1 | Повторение игры «Прыгающие воробышки», «Волк во рву» |  |  |
| Игры с элементами развивающих упражнений | | |  |  |
| 34.  35. | 2 | Разучивание игры «Фигуры» |  |  |
| 36.  37. | 2 | Разучивание игры «Светофор» |  |  |
| 38. | 1 | Повторение игры « Передай и садись», «Повторяй за мной» |  |  |
| Игры с бегом | | |  |  |
| 39.  40. | 2 | Разучивание игры «Кто обгонит» |  |  |
| 41.  42. | 2 | Разучивание игры «Бездомный заяц» |  |  |
| 47. | 1 | Повторение игры «Пятнашки маршем», «Через кочки и пенечки» |  |  |
| Игры с прыжками | | |  |  |
| 48.  49. | 2 | Разучивание игры «Два мороза» |  |  |
| 50.  51. | 2 | Совершенствование игры «Волк во рву» |  |  |
| 52. | 1 | Повторение игры «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок» |  |  |
| Игры с бросанием, ловлей и метанием | | |  |  |
| 53.  54. | 2 | Разучивание игры «Подвижная цель» |  |  |
| 55.  56. | 2 | Разучивание игры «Обгони мяч» |  |  |
| 57. | 1 | Совершенствование игры «Выбивало» |  |  |
| Пионербол | | |  |  |
| 58. | 1 | Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение расстановки игроков на площадке. |  |  |
| 59.  60. | 2 | Обучение передаче и ловле мяча двумя руками от груди. Учебная игра |  |  |
| 61.  62. | 2 | Обучение подаче мяча двумя руками снизу. Учебная игра. |  |  |