

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каменская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол № 1 от 26.08 2020г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
Я.С.Бандурист

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Ю.А.
Приказ № 24

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для 4 класса

для обучающихся по адаптированной образовательной программе
(дети с умеренной умственной отсталостью, вариант 2)

Учителя первой квалификационной категории
Шишкиной Галины Анатольевны

2020 г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основе нормативно – правовых документов:

1. Приказ министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 – п. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МБОУ «Каменская СОШ».

3. Учебный план МБОУ «Каменская СОШ».

Программа относится к предметной области «Физическая культура» и в соответствии с учебным планом образовательного учреждения реализуется из расчета 3 часа в неделю (исходя из 34 учебных недель в году)

Программа предназначена для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми множественными нарушениями развития (2 вариант)

Цели программы:

- Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, укрепление здоровья, коррекция дефектов физического развития и моторики.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

- Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
- Развитие пространственно-временной дифференцировки.
- Обогащение словарного

запаса. Воспитательные задачи:

- Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности,

смелости, настойчивости.

- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения детей и подростков. Формирование навыков ориентировки в зале, овладение приемами правильного дыхания, построений и перестроений, ходьбы и бега, формирование умений метать, бросать и ловить мяч. Овладение навыками ползания, лазания, различным видам прыжков. Формирование целенаправленных действий под руководством учителя в спортивных и подвижных играх. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

2. Общая характеристика предмета «Адаптивная физкультура»

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы:

- «Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде»
- «Общеразвивающие и корригирующие упражнения» (дыхательные упражнения)
- «Коррекционные подвижные игры» (элементы спортивных игр и спортивных упражнений)
- «Физическая подготовка» (построения и перестроения)
- «Ходьба и бег» (ходьба и упражнения в равновесии)
- «Прыжки»
- «Ползание, подлезание, лазание, перелезание»
- «Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза».

Ведущим методом на уроках адаптивной физкультуры является метод практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),

- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Содержание материала.

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно развивающей среде. Знакомство учащихся с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Совместный с учащимися выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Совместные с каждым учащимся игры с мячом.

Знакомство учащихся с физкультурным залом. Совместное с учителем рассматривание оборудования физкультурного зала. Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий (индивидуально с каждым). Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами (прокатывание и бросание мяча, подъем на лестницу, прыжки на детском каркасном батуте).

Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреационных играх старших школьников, а также активное участие в простых подвижных играх вместе с учащимися старшего возраста (при наличии желания у детей).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Построения и перестроения.

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Подвижные игры.

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Ходьба и бег.

Ходьба и упражнения в равновесии.

Обучение учащихся в ходьбе стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке), между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м).

Упражнения в ходьбе стайкой по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении.

Упражнение в ходьбе в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке и т. п.), по игровой дорожке.

Обучение учащихся ходьбе по кругу, взявшись за руки (хороводные игры).

Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия, например, веревку, невысокие (5 см) предметы (с помощью учителя). Формирование умений учащихся двигаться под музыку.

Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, перелезание.

Ползание на животе, на четвереньках. вправо (влево), перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Формы проведения занятий

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является **урок**, который состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые

требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений

Коррекционная направленность предмета

Предмет адаптивная физическая культура направлен на развитие и коррекцию физических, сенсорных и психических нарушений. Развитие и коррекцию основных локомоций (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание), координационных способностей, равновесия, ритма и темпа движений. Профилактику и коррекцию вторичных нарушений, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, сердечно-сосудистых заболеваний, укрепление организма.

Предмет адаптивная физическая культура решает следующие коррекционные задачи:

Коррекция основных видов движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазании:

- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- формирование движений за счет сохранных

функций. Коррекция и развитие координационных способностей:

- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- дифференцировки усилий, времени и пространства;
- расслабления;
- быстроты реагирования на изменяющиеся условия;
- статического и динамического равновесия;
- ритмичности движений;
- точности мелких движений кисти и пальцев.

Коррекция и развитие физической подготовленности:

- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в

суставах. Коррекция и профилактика соматических нарушений:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- коррекция речевого дыхания;
- коррекция расслабления.

Коррекция и развитие психических способностей:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;

- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы

3. Описание места учебного предмета «Адаптивная физкультура» в учебном плане

В 4 классе обучение ведется по 2 часа в неделю, 34 учебные недели, в год составляет 68 часов.

4. Личностные и предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физкультура» Возможно достижение следующих результатов:

Пропедевтический уровень

Восприятие и реагирование на базальные раздражители:

- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечно-сосудистая системы, подвижность в суставах и др.). Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

- контроль положения головы,
- контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,
- освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,
- передвижение (перемещение) в пространстве

Освоение новых двигательных навыков, координации движений. Демонстрация физических качеств:

- силовые способности, выносливость, гибкость;
- способность к статическому и динамическому равновесию;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения. Мелкая и общая моторика:

моторика:

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).
- самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

Минимальный уровень

Освоение знаний в области адаптивной физической культуры:

- выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры;
- знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке;
- умения правильно пользоваться спортивным инвентарем;
- осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение основных положений и движений:
- умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции;
- умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка – ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции);
- умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.

Виды передвижения:

- ползание и лазание;
- ходьба;
- бег;
- прыжки

Изменение положения в пространстве: построение и перестроение. Действия с мячом: бросание, ловля, метание мяча.

Достаточный уровень

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры

4. класс

Гимнастика – знать: строевые команды; что такое дистанция; 1 – 2 комплекса утренней зарядки. Уметь: 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.

Легкая атлетика – знать: правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Уметь: 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.

Подвижные игры – знать: упрощенные правила игры в «Пионербол». Уметь: ловить мяч, выполнять передачу от груди.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагога; - иметь представление о правильной осанке; видах ходьбы; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета; - иметь представление о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - иметь представление об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; - иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - иметь представление о спортивных традициях своего народа и других народов; - понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий; 	<ul style="list-style-type: none"> - знать элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; - самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику; - выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; - выполнять двигательные действия; - уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. - знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; - знать физические упражнения с различной целевой направленностью, выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; - знать виды двигательной активности, направленные на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - знать формы, средств и методов физического совершенствования; - уметь оказывать посильную помощь и моральную

иметь представление о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства; - знать спортивные традиции своего народа и других народов; - знать некоторые факты из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека; - знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; - знать правила, техники выполнения двигательных действий; - знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием; - соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	---

Личностные: положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе

Регулятивные:

Входить и выходить из учебного помещения со звонком ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения) пользоваться учебной мебелью адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.), работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов

Познавательные:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать;

Коммуникативные:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс), использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми договариваться и изменять свое поведение с учетом

поведения других участников спорной ситуации.

5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Материал программы состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

4 класс.

Общие сведения.

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

Гимнастика.

Теоретические сведения. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью 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». Расчет 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 вперед, другая в сторону, одна в сторону, другая на поясе и т.д.). опускание на колено с шагом назад, вперед, медленное опускание на колено с поворотом головы направо, налево и поднятие с помощью рук. Переход из упора присев в упор лежа, ноги поднять вверх. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа 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. Сжатие кистями рук эспандера. Поочередное противопоставление пальцев правой и левой рук. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от стены, скамейки с разведенными в стороны пальцами.

Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжатия мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями. Напряженное поднятие 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 различными движениями рук, с остановками, с перешагиваниями через мяч, веревочку, с поворотами. Сохранение осанки в разнообразных движениях при перемене положений с закрытыми глазами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и проксимальных отделов туловища 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 вперед, 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 лежа, седы с различным положением рук и ног. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Наклоны вперед, 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 вперед. Выполнение упражнений из исходного положения – палка горизонтально перед грудью.

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

С малыми мячами. Перекладывание мяча из руки в руку. Бросание мяча об пол и его ловля. Подбрасывания мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча об пол и ловля его поочередно 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 2кг). Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Ходьба в обход с мячом, удерживание на груди и за головой 30с. Наклоны туловища вперед, 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, вперед, 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 разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (под углом 50°) вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1м. перелезание через бревно, «коня», «козла». вис на рейке на руках (девочки - 5-10с, мальчика – 15-20с), расстояние ног от пола 10см.

Упражнения на равновесие. Равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой (2-3с). 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 вперед. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонно установленной скамейке (высота 50-60см). Ходьба по бревну (низкому) с различными положениями рук.

Прыжки. Прыжки через короткую вращающуюся скалку на месте и с продвижением вперед. Прыжки в глубину с приседа и шагом вперед с правильным приземлением (высота для мальчиков – 70см, для девочек – 60см). 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 10-15м 1-2 набивных мячей весом до 5кг. 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, ширине плеч, шире плеч. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Изменение способа лазанья по гимнастической стенке у определенных ориентиров. Броски мяча в стенку с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15с. Повторение задания и самостоятельная остановка. Определение самого точного. Ходьба в колонне приставными шагами до намеченного ориентира (5-6с) с определением затраченного времени.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

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

Прыжки. Прыжки на одной ноге на отрезке 15м. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на отрезке до 20м. прыжки на мягкое препятствие высотой 3-50см. 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 1кг 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».

6. Тематическое планирование с описанием основных видов учебной деятельности.

«Адаптивная физкультура»

4 класс

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Дата урока		Основные виды деятельности.
			По плану	По факту	
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках адаптивной физкультуры.	1			Инструктаж по т\б. Ходьба.
2	Упражнения для формирования правильной осанки.	1			Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ.
3	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1			Построение, выравнивание.
4	Построение в одну шеренгу, равнение по черте.	1			Построение, выравнивание.
5	Дыхательные упражнения.	1			Ходьба в различном темпе.
6	Основные положения и движения.	1			Бег, ходьба, ОРУ, ползание.
7	Подвижная игра «Стоп, хоп, раз».	1			ОРУ. Игра.
8	Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	1			Построение, перестроение.
9	Ходьба держась за руки в заданном направлении.	1			Ходьба.
10	Ходьба держась за руки между предметами.	1			Ходьба.
11	Подвижная игра «Болото».	1			ОРУ, игра.
12	Прыжки на двух ногах на месте.	1			Прыжки.
13	Ползание на животе.	1			Бег, ходьба, ОРУ, ползание.
14	Ходьба по начерченной линии (ширина 20 см, длина 2 – 3 м).	1			Ходьба.
15	Игровое упражнение «Пузырь».	1			ОРУ, игра.
16	Подвижная игра «Пятнашки».	1			ОРУ, игра.
17	Развитие координационных способностей.	1			Ходьба, бег с различным положением рук.
18	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1			Ходьба.
19	Дыхательные упражнения.	1			Бег, ходьба, ОРУ, ползание.
20	Основные положения и движения.	1			Бег, ходьба, ОРУ, ползание.
21	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			Упражнения у стены.

22	Ритмические упражнения.	1			Упражнения под музыку.
23	Ходьба с различным положением рук (за спиной, на поясе, на голове, в стороны).	1			Ходьба.
24	Быстрый и медленный бег.	1			Бег.
25	Чередование бега с ходьбой.	1			Ходьба, бег.
26	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1			ОРУ, игра.
27	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1			Прыжки.
28	Переползание на четвереньках в медленном темпе.	1			Бег, ходьба, ОРУ, переползание.
29	Перешагивание через незначительные препятствия.	1			Бег, ходьба, ОРУ.
30	Игра - эстафета «Собери пирамидку».	1			ОРУ, игра.
31	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках.	1			Ходьба.
32	Броски малого мяча двумя руками вверх.	1			Упражнения с мячами.
33	Передача предметов в шеренге.	1			Перестроения, упражнения с предметами.
34	Дыхательные упражнения.	1			Ходьба, бег.
35	Основные положения и движения.	1			Бег, ходьба, ОРУ.
36	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			Ходьба. Бег с сохранением правильной осанки.
37	Ритмические упражнения.	1			Упражнения под музыку.
38	Построение в колонну по одному, по двое.	1			Построение, перестроение.
39	Перестроение из шеренги в круг взявшись за руки.	1			Построение, перестроение.
40	Ходьба с различным положением рук.	1			Ходьба.
41	Быстрый и медленный бег.	1			Бег.
42	Чередование бега с ходьбой.	1			Ходьба, бег.
43	Прыжки в длину с места.	1			Прыжки.
44	Прыжки на одной ноге на месте.	1			Прыжки.
45	Полоса препятствий.	1			Ходьба, бег, ОРУ.
46	Прыжки в высоту.	1			Прыжки.
47	Передача предметов по кругу.	1			Упражнения с предметами.
48	Передача предметов в колонне.	1			Упражнения с предметами.
49	Переноска грузов.	1			Упражнения с предметами.
50	Ползание на животе.	1			Ходьба, бег, ОРУ, ползание.
51	Перелезание через препятствие.	1			Ходьба, бег, ОРУ, перелезание.

52	Ходьба по гимнастической скамейке.	1			Гимнастические упражнения
53	Ритмические упражнения.	1			Упражнения под музыку.
54	Дыхательные упражнения.	1			Ходьба и бег в различном темпе.
55	Основные положения и движения.	1			Ходьба, бег, ОРУ.
56	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			Упражнения у стены.
57	Ритмические упражнения.	1			Упражнения под музыку.
58	Бег в колонне.	1			Бег.
59	Ходьба с различным положением рук.	1			Ходьба.
60	Ходьба по кругу взявшись за руки.	1			Ходьба.
61	Быстрый и медленный бег.	1			Бег.
62	Чередование бега с ходьбой.	1			Ходьба, бег.
63	Прыжки на двух ногах с движениями рук.	1			Прыжки.
64	Полоса препятствий.	1			Ходьба, бег, ОРУ.
65	Прыжки в высоту.	1			Прыжки.
66	Прыжки в глубину.	1			Прыжки.
67	Передача мяча из рук в руки.	1			Упражнения с мячами.
68	Итоговый урок	1			Выполнение комплекса упражнений

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

- дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;
- информационно-коммуникативные средства: мультимедийные обучающие материалы, программы; технические средства обучения;
- экранно-звуковые пособия: видеофильмы и презентации по Олимпийскому, Параолимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;
- учебно - практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; мячи, скамейки, скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные мячи; сетки, флажки, лыжные комплекты, санки- ледянки.