Департамент образования и науки Курганской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Каргапольская специальная (коррекционная) школа - интернат»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании  МО «Истоки»  Протокол № 1 от  «30» августа 2023 года  Руководитель МО Кискина В.И | «Согласовано»  Зам. директора по УР Полишевич А.Н.  «30» августа 2023 год | «УТВЕРЖДЕНА»  приказом врио директора школы Полишевич А.Н  C:\Users\Алена\Desktop\На подпись\Новый штамп Алёна.pngот «30» августа 2023 года № 53 |

**Рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" предметной области "Физическая культура"**

**для 1-4 классов**

Составители: Иванова Л.Т.

учитель физкультуры.

Каргаполье 2023г.

**3.1.9.Рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" предметной области "Физическая культура"**

**Содержание.**

1) Пояснительная записка.

2) Общая характеристика учебного предмета.

3) Описание места учебного предмета в учебном плане.

4) Личностные и предметные результаты освоения предмета.

5)  Содержание учебного предмета.

6) Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

7) Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.

**1) Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета « Адаптивная физическая культура» ( 1-4 класс)

разработана на основе:

1.Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ст.2 п.22; ст.12 п.1,5; ст.28 п.26; ст. 47 п.3 п.п.5; ст.48 п.1п.п.1);

2.Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г № 1026, зарегистрирована в Минюсте РФ 30 декабря 2022 г. регистрационный N 71930

3.Приказа Министерства образования и науки от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении .Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35850)

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”

5.Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 29.11.2018 № 52831)

6.Приказа Минобрнауки России от 20.09.2013г №1082 « Об утверждении положения о психолого- медико- педагогической комиссии»

## 7.Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 утверждены СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (с изменениями на 30 декабря 2022 года)

## 9.Письма Министерства просвещения РФ от 31 августа 2020 г. N ДГ-1342/07 "Об организации образования лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

## 10. Письма Министерства образования и науки РФ от 19 августа 2016 г. № 07-3517 "Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

11.Закона Курганской области от 29.07.1999 г. №239 (ред. от 28.12.2007 г.) «О региональном (национально-региональном) компоненте государственных образовательных стандартов общего образования в Курганской области».12.Устава ГБОУ «Каргапольской школы-интерната»

12.Устава ГБОУ «Каргапольской школы-интерната»

13. Положения о рабочей программе учителя, работающего по федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Учебный предмет "Адаптивная физическая культура" разделы "Плавание", " Велосипедная подготовка", "Туризм" нет возможности реализовать из-за отсутствия материального обеспечения. Данные разделы заменяются на "Основы знаний", "Гимнастику".

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 обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные **задачи**: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; ходить на лыжах, заниматься лёгкой атлетикой, заниматься гимнастикой, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**2) Общая характеристика учебного предмета.**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура»

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: "Основы знаний", "Коррекционные подвижные игры", "Гимнастика", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка".

"Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Раздел гимнастика включает построения и перестроения,

упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения), с предметами, элементы акробатики.

Программный материал раздела

В учебном плане предмет представлен с 1 по 4 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр.

Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического 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, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванные); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

**3) Описание места учебного предмета в учебном плане.**

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в каждом классе на­чальной школы отводится 3 часа в неделю. Программа рассчита­на на 405 часов:

1 класс - 99 часов (33 учебные недели),

2 класс - 102 часа (34 учебные недели)

3 класс -102 часа (34 учебные недели)

4 клас­с - 102 часа (34 учебные недели).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| четверть  класс | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Итого часов |
| 1 | 24 | 24 | 27 | 24 | 99 |
| 2 | 24 | 24 | 30 | 24 | 102 |
| 3 | 24 | 24 | 30 | 24 | 102 |
| 4 | 24 | 24 | 30 | 24 | 102 |

**4) Личностные и предметные результаты освоения предмета.**

**В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам**, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом, направленного на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Личностные результаты освоения АООП УО (вариант 1)** образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

**Личностные результаты**

К личностным результатам освоения АООП УО (вариант 1) относятся:

1)осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2)формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3)развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4)овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5)овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6)владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7)способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8)принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9)развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10)формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11)развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12)формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13)формирование готовности к самостоятельной жизни.

**1 класс**

**Предметные результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Минимальный уровень:** | **Достаточный уровень:** |
| Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:  освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);  представления о адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;  знание основных правил поведения на уроках адаптивной физической культуры и осознанное их применение;  выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;  подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;  взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;  участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;  знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов адаптивной физической культуры;  владение комплексами упражнений для участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.  совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;  знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**2 класс**

**Предметные результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Минимальный уровень:** | **Достаточный уровень**: |
| Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:  освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);  представления о адаптивной физической культуры как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;  знание основных правил поведения на уроках адаптивной физической культуры и осознанное их применение;  выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;  взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;  знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в  процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов адаптивной физической культуры;  самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;  владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.  совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;  знание спортивных традиций своего народа и других народов;  знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;  знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**3 класс**

**Предметные результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Минимальный уровень:** | **Достаточный уровень:** |
| Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:  освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);  представления о адаптивной физической культуры как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;  знание основных правил поведения на уроках адаптивной физической культуры и осознанное их применение;  выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;  взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;  знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в  процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов адаптивной физической культуры;  самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;  владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.  совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;  знание спортивных традиций своего народа и других народов;  знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;  знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**4 класс**

**Предметные результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Минимальный уровень:** | **Достаточный уровень**: |
| Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:  освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);  представления о адаптивной физической культуры как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;  знание основных правил поведения на уроках адаптивной физической культуры и осознанное их применение;  выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;  взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;  знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в  процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов адаптивной физической культуры;  самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;  владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.  совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;  знание спортивных традиций своего народа и других народов;  знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;  знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**5)  Содержание учебного предмета.**

**Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура"**

представлено следующими разделами: "Основа знаний", "Коррекционные подвижные игры", "Гимнастика", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка".

**Раздел "Основы знаний".**

Знания о адаптивной физической культуре.Правила поведения в спортивном зале. Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека.

**Раздел "Коррекционные подвижные игры".**

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. 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, пролезание 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".

**Раздел "Лыжная подготовка".**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

**Раздел "Физическая подготовка".**

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.

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.

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 на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. 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).

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, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. 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.

**Раздел "Гимнастика"** Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

**6) Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

**1класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | Основные виды учебной деятельности |
| 1 | Основы знаний- 4ч | Знания о адаптивной физической культуре  Правила поведения в спортивном зале. Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека. |
| 2 | Гимнастика-18ч | Основная стойка, построение в колонну по одному, шеренгу, круг. Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Выполнение команд «Класс шагом марш», «Класс стой». ОРУ с предметами. Равновесия: стойка на носках, на одной ноге, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Повороты направо, налево. Лазание по гимнастической стенке, скамейке в упоре присев и на коленях. Опорный прыжок: перелезание через коня. Развитие силовых и координационных способностей. |
| 3 | Физическая подготовка-23ч | Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Обычный бег, с ускорением, 20 метров, 60 метров. ОРУ. СБУ. Прыжки на одной, двух ногах, в длину с места. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания. Развитие скоростно силовых качеств. Равномерный бег 3-5 минут, чередование ходьбы, бега(50 метров бег, 100 метров ходьба). |
| 4 | Лыжная подготовка-21ч | Подбор палок, лыж, обуви. Перенос лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте. Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками и без. ОРУ с палками и без. Прохождение дистанции 300 метров. |
| 5 | Коррекционные подвижные игры-33ч | Игры на совершенствование и закрепление навыков бега, способностей к ориентированию в пространстве, в прыжках, метании на дальность и точность, скоростно-силовых способностей. |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | Основные виды учебной деятельности |
| 1 | Основы знаний – 4 часа | Знания о адаптивной физической культуре Правила поведения в спортивном зале. Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека. |
| 2 | Гимнастика – 19 часов | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, из одной шеренги в две. Размыкание, смыкание приставным шагом. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Повороты направо, налево, кругом. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. Поднимание прямых и согнутых ног в коленях. Лазание по гимнастической стенке, скамейке в упоре присев и на коленях, подтягиваясь руками по гимнастической стенке. Перелезание через козла. Опорный прыжок через козла. Развитие силовых и координационных способностей. |
| 3 | Физическая подготовка – 24 часа | Ходьба под счёт, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, чередование с ходьбой до 150 метров, с ускорением, 30 метров, 60 метров. ОРУ. СБУ. Прыжки с поворотом на 180, в длину с места, с разбега. Преодоление естественных препятствий. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания, в горизонтальную цель. Развитие скоростно силовых качеств. Равномерный бег 3-5 минут. Челночный бег 3\*10 метров, эстафеты. |
| 4 | Лыжная подготовка – 21 час | Подбор палок, лыж, обуви. Перенос лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперед и скользящим шагом. Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками и без. ОРУ с палками и без. Прохождение дистанции 500 метров. |
| 5 | Коррекционные подвижные игры – 34 часа | Игры на совершенствование и закрепление навыков бега, способностей к ориентированию в пространстве, в прыжках, метании на дальность и точность, скоростно-силовых способностей. |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | Основные виды учебной деятельности |
| 1 | Основы знаний – 4 часа | Знания о адаптивной физической культуре.  Правила поведения в спортивном зале. Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека. |
| 2 | Гимнастика– 19 часов | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. Группировка, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, из одной шеренги в две. Размыкание, смыкание приставным шагом. ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Повороты направо, налево, кругом. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. Поднимание прямых и согнутых ног в коленях. Лазание по гимнастической стенке, скамейке в упоре присев и на коленях, подтягиваясь руками по гимнастической стенке. Перелезание через козла. Опорный прыжок через козла. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Развитие силовых и координационных способностей. |
| 3 | Физическая подготовка – 24 часа | Ходьба, бег с изменением длины и частоты шага, с перешагиванием через скамейку, в полуприсяде, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, левым правым боком, с вращением вокруг своей оси, чередование с ходьбой до 150 метров, с ускорением, 30 метров, 60 метров. ОРУ. СБУ. Прыжки с поворотом на 180, в длину с места, с разбега. Преодоление естественных препятствий. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания, в горизонтальную цель. Развитие скоростно силовых качеств. Равномерный бег 3-5 минут. Челночный бег 3\*10 метров, встречная и круговая эстафеты. |
| 4 | Лыжная подготовка – 21 час | Строевые упражнения «Становись», «Равняйсь», «Вольно», «Смирно». Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками и без. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. ОРУ с палками и без. Прохождение дистанции 800 метров. |
| 5 | Коррекционные подвижные игры – 34 часа | Игры на совершенствование и закрепление навыков бега, способностей к ориентированию в пространстве, в прыжках, метании на дальность и точность, скоростно-силовых способностей. |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | Основные виды учебной деятельности |
| 1 | Основы знаний – 4 часа | Знания о адаптивной физической культуре. Правила поведения в спортивном зале. Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека. |
| 2 | Гимнастика– 19 часов | Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. Группировка, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, из одной шеренги в две, в три-четыре, в движении с поворотом. Размыкание, смыкание приставным шагом. ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Повороты направо, налево, кругом. Вис на согнутых руках, прогнувшись, поднимание ног в висе. Поднимание прямых и согнутых ног в коленях. Лазание по гимнастической стенке, скамейке в упоре присев и на коленях, подтягиваясь руками по гимнастической стенке. Перелезание через козла. Опорный прыжок через козла. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Развитие силовых и координационных способностей. |
| 3 | Физическая подготовка – 24 часа | Ходьба, бег с изменением длины и частоты шага, с перешагиванием через скамейку, в полуприсяде, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, левым правым боком, с вращением вокруг своей оси, чередование с ходьбой до 150 метров, с ускорением, 30 метров, 60 метров. ОРУ. СБУ. Прыжки с поворотом на 180, в длину с места, с разбега. Преодоление естественных препятствий. Метание малого мяча из положения стоя боком в направление метания, на точность, дальность, в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 4-6 минут. Челночный бег 3\*10 метров, встречная и круговая эстафеты. |
| 4 | Лыжная подготовка – 21 час | Строевые упражнения «Лыжи взять», «Лыжи положить». Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками и без. Подъем «Ёлочкой», «Лесенкой». Спуск с горки в средней стойке.Попеременно двухшажный ход. ОРУ с палками и без. Прохождение дистанции 1000 метров. |
| 5 | Коррекционные подвижные игры – 34 часа | Игры на совершенствование и закрепление навыков бега, способностей к ориентированию в пространстве, в прыжках, метании на дальность и точность, скоростно-силовых способностей. |

**Учебно-методическая литература для педагогов.**

1.Авилова С.А. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Волгоград 2007.-238с.

2.Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе. М. Сфера. 2005.-88с.

Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология. – РнД.: Феникс, 2000.

3. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку лёгкой. М. Сфера. 2008.-96с.

4.Бабенкова Е.Н.“Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 7 лет”. М. Акти 2008.-198с.

5. Бачина О.В. Пальчиковая гимнастика с педметами. М. Аркти 2006.-88с.

6.Бовкунович Е.В.Моделирование современного урока с использованием современных ИКТ: modelirovanie-sovr-ur

7.Вавилова Р.И.Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре.-М.:Просвещение\_1984.-С.138- 150

8.Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. М. Аркти 2004.-98с.

9. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры в 1-4 классах. Владос. 2003.-186с.

10. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ. –М. 2004.-72с.

11.Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении. Москва – Скрипторий 2006 г.

12.Голомидова С.Е. Физкультура, нестандартные занятия. Волгоград “Корифей” 2005 г.

13.Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М. Вако. 2004.0152с.

14.Дитер Граббе Гимнастика для ленивых. М. Мой мир. 2007.-96с.

15.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании М. 2002.-178с.

16.Змановский Ю.Ф. «Двигательная активность и закаливание – ведущие факторы укрепления здоровья ребенка». Москва;2009.

17.Змановский Ю.Ф. «Нетрадиционные методы оздоровления детей». Москва;

18. Каштанова Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием младших школьников. М. Аркти 2006.-64с.

19.Кесаревская Л.Н. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников М. Чистые пруды 2006.-36с.

20.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии М. «Вако» 2004.-296с.

21.Козина О.Б. Здоровьесберегающие технологии в образовании. “Весёлая физкультура для детей и их родителей”. Ярославль -Академия развития. 2005. г.

22.Кудрявцев Б.Т. Егоров Б.Б. «Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление»

23.Маханёва М.Д. Здоровый ребёнок. М. Аркти 2004.-264с.

24.Мишаров А. З., Физическая культура и валеология в жизни детей (основы знаний, умений и навыков) Челябинск. 1998.-178с.

25.Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 1998.

26. Обухова Л.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. М. Вако. 2005.-235с.

27.Паулина Виллс Точечный массаж ног. Мой мир., 2008.-128с.

28. Поляков С.Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. М. Айрис. 2006.-96с.

29. Сивачёва Л.Н. Физкультура – это радость. Библиотека программы “Детство” Детство – Пресс, Санкт – Петербург 2003 г.

30.Смирнов Н.К*.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе, издательство АРКТИ, М., 2006.

31.Сократов Н.В.Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей, Изд.СФЕРА, М., 2005.

32. Страковская В.Л. «Триста подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»;

33. Такаевой Т.Э.Азбука здоровья М. Владос 2007.-88с.

34.Устюжанина Л.В. Опыт организации и проведения уроков здоровья. Курган 2001., С. 112

35.Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. Москва – Гном Д 2003 г.

36.Харитонов В. И. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся. Челябинск. 1999.-146с.

37.Черник Е.С. Физическое воспитание во вспомогательной школе М. 1994.

38. Чупаха И.В Научно – практический сборник инновационного опыта. Программа “Здоровый ребёнок” в рамках реализации программы “Здоровьесберегающие технологии”.. Ставрополь “Народное образование” 2003 г.