Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Майская средняя общеобразовательная школа №15»

****

**Адаптированная рабочая программа по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура»**

**3 класса*.*  
( 2 вариант)**

**п. Майское 2024**

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету адаптивная физическая культура для 3 класса (2 вариант), разработана в соответствии со следующими документами:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), зарегистрирован в Минюсте России» от 3 февраля 2015 года № 35850;

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 года № 4/15);

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Майская СОШ №15 (в соответствии с ФГОС ОО с УО (ИН).

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24декабря 2015 года № 81 «О внесении изменений No3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 ′′Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях′′»;

-Учебным планом, представленным в Примерной адаптированной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной Решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 года № 4/15).

- Базисным учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (II вариант), утверждённого Приказом Департамента общего и профессионального образования от 18.07.2018 № 1180.

-Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией И.М. Бгажноковой (2021г.).

**Целью занятий по адаптивной физической культуре**является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а также профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

**Основные задачи:**

*Образовательные*: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений необходимых для использования в повседневной жизни, игровой деятельности.

*Воспитательные*: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим. получение удовольствия от занятий физической культурой, радость от достигнутых результатов.

*Коррекционно-компенсаторные*: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса, освоение новых способов передвижения формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; обучение переходу из одной позы в другую;

*Лечебно-оздоровительные и профилактические*: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений). подержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

*Развивающие*: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти. стимуляция появления новых движений;

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. Программа включает 3 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», « Основы гимнастики». Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

***минимальный уровень***, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистентскую помощь взрослого;

***достаточный уровень***, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.). А

такой раздел как «велосипедная подготовка», « плавание» не проводятся в виду отсутствия материально- технической базы для занятий данной подготовкой. Часы занятий, предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

В раздел **«Основы гимнастики»** включены физические упражнения, которые позволяют овладеть элементарными двигательными действиями. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью, их выполнения. В отличии от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками ползания и пере лазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют прикладной характер (правильный захват, умение нести, мягко опускать. Раздел **« Физическая подготовка»** включает в себя элементарное освоение построений, перестроений, ору без предметов и с предметами, ходьбу, бег, прыжки. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является «**Игры»**. Включенные в программу коррекционные и подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

**3. Место учебного предмета в учебном плане.**

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии АООП (2 вариант) входит в обязательную часть учебного плана организации. Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта.

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 1 часу в неделю (9 часов – 1 четверть, 7 час – вторая четверть, 10 часов – третья четверть и 8 часов – четвертая четверть). Общее количество 34 часов в год. Продолжительность одного урока – 40 минут.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом его особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

**Планируемые личностные результаты освоения АООП могут включать:**

1) осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир.

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

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

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:**

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

1.5 играть в подвижные игры и др.

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

**Раздел «Физическая подготовка»:**

*Может научиться:*

- выполнять команду «Становись»

- строиться в шеренгу, в колонну;

- чередовать ходьбу с бегом;

- ходить в колонне по одному;

- подпрыгивать на одной и двух ногах;

- метать мячи одной рукой с места;

- мягко приземляться при прыжках;

- держать мячи, обручи;

- выполнять инструкции и команды учителя;

- ходить по гимнастической скамейке;

- выполнять ОРУ с предметами и без них.

*Получит возможность научиться:*

- прыгать в длину с места;

- прыгать на скакалке;

- выполнять упражнения в парах;

- бегать на короткие дистанции.

**Раздел «Коррекционные подвижные игры»:**

*Может научиться:*

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством

учителя;

- броскам мяча;

- ловле мяча;

- передаче мяча;

- элементам спортивных упражнений.

*Получит возможность научиться:*

- элементам спортивных игр;

- взаимодействовать с партнерами по игре.

**Организационная структура уроков:**

Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

* постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
* чередование различных видов упражнений;
* подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

**5. Содержание учебного предмета**

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Содержание предмета отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», « Основы гимнастики», «Коррекционные подвижные игры».

Освоение физической подготовки предусмотрено в первой и четвертой четверти и предполагается освоение: *построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов.* Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения. В раздел

« основы гимнастики» включены освоение различных элементарных построений, перестроений, обучение ору с предметами и без предметов, ползание, лазание, перелазание.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено в третьей четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два, три урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;

- развитие тактильной чувствительности;

- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;

- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

ОРУ и коррекционные упражнения.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словестным, физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: *словесные:* объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

**Общая подготовка:**

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

**- Ходьба:** (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления совместно с учителем. Ходьба с перешагиванием через мячи с высоким поднимание бедра.

**Бег:**( Бег на месте, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий, бег по ориентирам; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

**Прыжки:** (прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Разновидности прыжков.

**Метание**: (; метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание мяча в цель. Метание с места.

**Основы гимнастики:**

**Теоретические сведения**: понятие о правильной осанке, равновесии.

*-построения и перестроения*: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйсь!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой, стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Бег в колонне по прямой и со сменой направлений с учителем.

**Общеразвивающие упражнения без предметов**:

*- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы*: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание*: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. - *упражнения на расслабление мышц*: помахивание кистью. - *упражнения для формирования правильной осанки*: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. -*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища (*разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

**Упражнения с предметами:**

**-с гимнастическими палками**: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

-**с флажками:** выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в раках на месте ( по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

**- с малыми обручами**: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

**-с малыми мячами**: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами**: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**Лазание и перелазание**: лазание по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

**Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

**Переноска грузов и передача предметов**: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

**Подвижные игры**:

**Коррекционные игры:** («Запомни порядок», «Летает- не летает» «Что изменилось»» Волшебный мешок»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** (, «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Карлики-Великаны»,).

**Игры с бегом и прыжками**, «К своим флажкам»,» Болото», Прыг-скок»,

«Удочка», Эстафеты.

**Игры с метанием и ловлей:** («Гонка мячей в колоннах», «Снайперы»,

«Поймай предмет», «Сбей кеглю», «Кольцеброс»)**.**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**I четверть (9 часов).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Вид учебной деятельности** |
|  | **Вводный урок.** |  |  |  |
| 1. | Начальные сведения о физической культуре. | 1 |  | Техника безопасности на уроке физкультуре, правила поведения на уроке. Наличие спортивной формы и оборудования. |
|  | **Строевые упражнения.** |  |  |  |
| 2-3 | Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой». | 2 |  | Формирование навыков правильного построения и знания своего места в строю  Знать команды «Равняйсь!», «Смирно!». Выполнять простые построения по инструкции учителя  Ориентироваться в спортивном зале по конкретным ориентирам |
|  | **Ходьба и бег.** |  |  |  |
| 4 | Ходьба с изменениями направления. | 1 |  | Ходьба в колонне по одному за учителем. Слушает и понимает инструкцию к заданию  Сохранение осанки при ходьбе.  *Подводящие упражнения:*  ходьба по прямой, ходьба за учителем, держась за руки, ходьба между предметами, с изменением направления. *Корригирующие упражнения:*  свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот). |
| 5 | Ходьба и бег на короткие отрезки. Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы. | 1 |  | Развивать быстроту и ловкость  Знать беговую дорожку. Уметь ходить и бегать по ориентирам  Умение выполнять задание в течение определенного периода времени  Правила поведения на дистанции.  *Подводящие упражнения:*  произношение звуков на выдохе во время ходьбы и бега.  Ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках.  *Основные упражнения*:  ходьба и бег по прямой (S=15-20 м) по сигналу учителя; ходьба и бег по коридору шириной 3-4 м.; по извилистой дорожке.  *Корригирующие упражнения:*  произвольный вдох (выдох) через рот (нос). |
| 6 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем | 1 |  | *Подводящие упражнения:*  принятие исходного положения для построения и  перестроения: основная стойка; стойка ноги врозь по показу. Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног  Учить основным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений. |
| 7 | Общеразвивающие икорригирующие упражнения без предметов. Развитие координационных способностей. | 1 |  | Развивать координацию и точность движений  Знать части тела и уметь показать их  Правильное выполнение упражнений  Название исходных положений физических упражнений  *Подводящие упражнения:*  пальчиковая гимнастика «Улей».  *Основные упражнения:*  движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости.  Движения головы: наклон вперед, влево, вправо.  Повороты головы.  Наклоны туловища: вперед, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево.  *Корригирующие упражнения:*  сгибание фаланг пальцев.  Мах, наклон, поворот. |
| 8 | Разновидности прыжков. Прыжки через препятствие. Спрыгивание с небольшой высоты. Подвижная игра « Удочка». | 1 |  | Уметь подпрыгивать на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед; спрыгивать с небольшого возвышения. *Подводящие упражнения:*  перепрыгивание с одной ноги на другую на  месте, с продвижением вперед.  *Основные упражнения:*  прыжки с небольшого возвышения с приземлением на гимн/мат; |
| 9 | Метание. Броски большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. Развитие мелкой моторики. Игра « Кто дальше бросит». | 1 |  | Обучить узнавать различные мячи.  Развитие тактильной чувствительности.  Знать разновидности бросков.  Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками партнеру.  Способен выполнить посильное задание с помощью  Название спортивного инвентаря  *Подводящие упражнения:*  Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  *Основные упражнения:*  броски мяча двумя руками от груди в руки учителю;  ловля мяча без отскока от пола, удары ногой по мягкому мячу; сбивание предметов большим (малым) мячом  *Корригирующие упражнения:*  пальчиковая гимнастика «Домик» |

**II четверть (7 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Вид учебной деятельности.** |
|  | **Основы гимнастики** |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятия колонна, шеренга, круг. | 1 |  | Построения и перестроения по ориентирам  Развитие ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы).  Знать понятия «колонна», «шеренга» |
|  | **ОРУ без предметов.** |  |  |  |
| 2. | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. | 1 |  | *Основные упражнения:* сгибание и разгибание пальцев рук в кулак, круговые вращения кистями. Сжимать предмет. Хват, захват мелких предметов. Пальчиковаягимнастика*. Корригирующие упражнения:*  сгибание и разгибание в голеностопных суставах. |
| 3. | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении. | 1 |  | Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений. Основные упражнения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Наклоны к низу. Выполнение упражнений в различных И.П.( стоя, лежа на спине, животе). Упражнения в расслаблении под спокойную музыку. Коррегирующие упражнения: контроль дыхания( вдох, выдох). |
| 4. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:  ( гимнастическими палками, мячами). | 1 |  | Формирование осанки, укрепление верхнего плечевого пояса. Способствовать развитию мелкой и крупной моторики. Слушать учителя. |
|  |  |  |  |  |
| 5 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба, лазание, перелазание по гимнастической скамейке. | 1 |  | Развивать силу и ловкость  Освоение двигательных навыков, последовательности движений.  *Подводящие упражнения:*  ходьба по гимн/скамейке с помощью учителя и самостоятельно.  *Основные упражнения:*  лазание по наклонной гимн/скамейке, установленной на 3-4 рейке г/стенки, на животе, на четвереньках, в упоре согнувшись.  *Корригирующие упражнения:*  противопоставление первого пальца остальным на одной руке |
| 6 | Ползание на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см. | 1 |  | Развитие ловкости, быстроты реакции. *Подводящие упражнения*: Ползание на четвереньках, на животе. *Основные упражнения:* подлезание под препятствия, на четвереньках и животе. *Корригирующие упражнения:* противопоставление первого пальца остальным на одной руке |
| 7 | Передача, перенос предмета(груза). | 1 |  | Развитие мелкой моторики рук, координационных способностей. Подводящие упражнения: передача предмета в шеренге, колонне, по кругу. Основные движения: коллективные переноски груза. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке |

**III четверть (10 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Вид учебной деятельности.** |
|  |  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. | 1 |  | Правила поведения на уроке и безопасность в зале. Наличие спортивной формы и обуви на уроке. Гигиена. Основные команды. Иргы на внимние. Коррекция эмоционально-волевой сферы. |
| 2 |  |  |  |  |
| |  | | --- | | 22 | | Коррекционные игры. | 1 |  | Коррекция памяти и внимания. Развитие тактильной чувствительности. Основные упражнения: Разучивание игры « Запомни порядок», « Что изменилось» |
| 3. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 |  | Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями.  Умение выполнять инструкции педагога  *Подводящие упражнения:*  отведение рук в стороны, вверх; движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору.  *Основные упражнения:*  игры «Сбор овощей»,  «Найди свой цвет». «Удочка»  *Корригирующие упражнения:*  сгибания-разгибания в голеностопных суставах . |
| 4. | Подвижные игры с бегом. | 1 |  | Формирование умения взаимодействовать в процессе игры. Развитие скоростных способностей. Активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти  Адекватное эмоциональное отношение к партнерам по игре.  Правила игр.  *Подводящие упражнения:*  перешагивание и перепрыгивание из обруча в обруч, лежащие на полу.  *Основные упражнения:*  Игры «Пятнашки», «Догони обруч». Эстафеты.  *Корригирующие упражнения:*  свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот).  Обруч |
| 5 | Подвижные игры с прыжками. | 1 |  | Развивать скоростно-силовые и координационные способности.  Коррекция психических процессов.  Уметь выполнять простые правила игр.  *Подводящие упражнения:*  Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку).  *Основные упражнения:*  Игры «Перепрыгивание через шнур», «Достань предмет».» Прыг- скок»  *Корригирующие упражнения:*  захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов. |
| 6. | Подвижные игры с мячом. | 1 |  | Развивать зрительно-моторную координацию. Развивать тактильную чувствительность  Умение вести совместные действия с партнером.  выполнять задания по образцу и показу  Проявлять интерес к подвижным играм  Правила игр  *Подводящие упражнения:*  прокатывание мяча одной рукой друг другу.  *Основные упражнения:*  игры «Сбей кеглю», «Поймай мяч».  *Корригирующие упражнения:*  одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев  Захват |
| 7. | Подвижные игры с бегом. | 1 |  | Активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти, точности движений  Охотно участвует в совместной деятельности  Умение выполнять задание в течение определенного периода времени  Правила игр  *Подводящие упражнения:*  бег в разных направлениях между предметами вслед за учителем.  *Основные упражнения:*  игры «Беги ко мне», «Догони мяч».  *Корригирующие упражнения:*  свободное дыхание: вдох (через нос) – выдох (через рот).  Направление |
| 8. | Игры с бегом и прыжками | 1 |  | Развивать внимание и точность движений.  Коррекция психических процессов.  Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.  Соблюдать простейшие правила игры  Правила игр  *Подводящие упражнения:*  прыжки на месте на одной ноге, двух ногах  *Основные упражнения*:  игры «Солнышко, дождик»; «Прыг-скок».  *Корригирующие упражнения:*  сгибания-разгибание в голеностопных суставах (самостоятельно или с помощью) |
| 9. | Подвижные игры с мячом | 1 |  | Развивать зрительно-моторную координацию. Развивать тактильную чувствительность  Координация движений двумя руками  Доброжелательно относиться к партнерам по игре  Правила игр  *Подводящие упражнения:*  собирание малых мячей в пластмассовую корзину.  *Основные упражнения*:  игры «Поймай мяч», «Попади в круг».  *Корригирующие упражнения:*  пальчиковая гимнастика «Моя семья»  Партнер |
| 10 | Подвижные игры. | 1 |  | Улучшение эмоционально-волевой сферы, активизация психических процессов: восприятие, внимание, память. Основные движения: игра « догони меня», « метко в цель»,» Найди предмет в зале»,» Удочка»,» Болото», и т.д |

**IVчетверть (8 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Вид учебной деятельности.** |
|  |  |  |  |  |
| 1. | **Общая подготовка. Вводная часть. Инструктаж по ТБ.** | 1 |  | Повторение правил поведения на уроке, наличие спортивной формы. Ознакомление с правилами поведения во время игр. |
| 2. | Строевые упражнения. | 1 |  | Умение выполнять согласованные действия по образцу и по подражанию, под счет учителя.  Организация детей на уроке.  *Основные движения:* Построение в шеренгу и равнение по команде учителя. Выполнение команд:  « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой». |
| 3. | Ходьба на короткие дистанции на скорость. Ходьба в шеренге, колонне, в парах. | 1 |  | Развивать быстроту и координацию движений  Выполняет стереотипную инструкцию  Ориентироваться в пространстве, ходить в заданном ритме  Правильная постановка стопы при ходьбе  *Подводящие упражнения:*  ходьба с различными движениями рук по показу и словесной инструкции.  *Основные упражнения:*  пройти небольшой отрезок на скорость самостоятельно и в парах, шеренге, колонне.  *Корригирующие упражнения:*  дыхательные упражнения  Быстро, медленно |
| 4 | Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предметы. | 1 |  | Согласованное выполнение действий с предметами  Польза физических упражнений. Концентрация внимания на предмете. Подводящие упражнения: Ходьба по кругу, в колонне с учителем. Основные движения: перешагивание через небольшие предметы (мячи большие, обруч. гимнастич. палка. Игра  « Что изменилось». Коррекция плоскостопия. |
| 5. | Разновидности бега.  Бег по прямой. | 1 |  | Коррекция и профилактика нарушений функций опорно-двигательного аппарата.  Укрепление мышц стопы  Освоение двигательных навыков. Овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя. *Подводящие упражнения*: Бег в колонне по одному. *Основные движения:* Бег в заданном направлении. Коррекция дыхания. |
| 6 | Бег на короткие дистанции. | 1 |  | Развивать быстроту и ловкость. Выполнение задания от начала до конца  Этапы выполнения упражнения.  *Подводящие упражнения:*  ходьба, ОРУ без предмета  *Основные упражнения*:  бег на короткие отрезки с учителем; самостоятельно по сигналу учителя  *Корригирующие упражнения:*  дыхательные упражнения  Дистанция. |
| 7. | Виды прыжков. Прыжки в длину. | 3 |  | Развивать скоростно-силовые качества.  Развивать пространственно-временной дифференцировки  и точности движений.  Освоение двигательных навыков, последовательности движений. Координация толчка двумя ногами  Мягко приземляться в прыжках  *Подводящие упражнения:*  прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте.  *Основные упражнения:*  прыжки через препятствие, высотой 10 – 20 см; прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча. Прыжки в длину с места в заданную зону. Подвижные игры с прыжками *Корригирующие упражнения:*  свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот). |
| 8 | Метание теннисного мяча с места и в цель. | 2 |  | Развивать силу и ловкость.  Последовательность движений с предметами  Фиксирует взгляд на цели.  Выполняет правильный захват мяча.  *Подводящие упражнения:*  подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  *Основные упражнения:*  броски мяча вперед; метание теннисного мяча с помощью учителя и самостоятельно.  *Корригирующие упражнения:*  перекладывание мяча из одной руки в другую. Обучить правильному захвату мяча, замаху руки при метании.  Целенаправленные действия.  Фиксирует взгляд на цели.  Использование массажного мяча  *Подводящие упражнения:*  перекатывание теннисного мяча между ладонями; сжимание-разжимание массажного малого мяча.  *Основные упражнения:*  - броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой;  - метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м. Игра « Кто дальше бросит». |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

«Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы под редакцией И.М. Бгажноковой «Владос», 2021.

**Методическая литература**

1. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск,1987.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
4. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей. - М: Аграф, 1997.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие. - М.: Терра- Спорт, 2000.
6. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIIIвида в процессе обучения. Автограф.дис… канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
7. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
8. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.

11.Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье. - СПб., 19988

12.Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития /Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.

13.https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

14. http://sch-tal-zmn.edu22.info/files/obrazovanie/rab\_programmy/fizra/fiz\_ra%205-7%20kl.pdf

**Для реализации программы материально-техническое обеспечение предмета включает:**

1.Флажки.

2. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),

3. Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).

4. Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.

5. Игрушки со съемными деталями.

6. Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.

7. Картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые учащиеся используют в своих играх-занятиях.

8. Колокольчики.

9. Кубики, кегли и шары пластмассовые.

10. Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.

11. Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см).

12. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).

13. Коврики гимнастические.

14. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).

15. Набор для бадминтона.

16. Обручи разных размеров.

17. Гимнастическая стенка.

18. Гимнастические скамейки.

19. Маты гимнастические.

20.. Природные материалы: шишки, каштаны.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.