

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тайтурская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на заседании методического совета
протокол № 3 от 25.05.2020 г.

Утверждено
приказом по школе
№ 63 от 10.06.2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ
для обучающихся по АООП
с умеренной умственной отсталостью
Параллель: 1-4 классы.**

Составители:
**Бочарова Оксана Владимировна
Сидельников Олег Николаевич
Черепанов Александр Владимирович**
учителя физической культуры

**р.п. Тайтурска
2020 г**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета речевая практика составлена на основе требований к личностным и предметным результатам (возможным результатам) освоения АООП.

Цель:

Повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- ✓ Развивать восприятие собственного тела,
- ✓ Осознавать свои физические возможности и ограничения.
- ✓ Осваивать доступные способы передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- ✓ Соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- ✓ Формировать двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- ✓ Осваивать доступные виды физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушением интеллекта.

Специфика деятельности обучающихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки

Обучающиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

В программу включены следующие **разделы**:

- лёгкая атлетика;
- лыжная подготовка; •

гимнастика;

- подвижные игры.

Раздел «**Легкая атлетика**» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки **лыжной подготовки** как обязательные занятия проводятся со первого класса. С 3-го класса уроки сдвоены и проводятся при температуре не ниже 16⁰С. При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Раздел «**Гимнастика**» включает специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Подвижные игры направлены на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти и инициативы, пространственных и временных ориентиров.

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умение в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

В зависимости от условий работы подбираются упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью разных групп проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования обучающихся с умственной отсталостью детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецелесообразным.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического

развития разных групп обучающихся с умственной отсталостью позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические. **К общим потребностям относятся:**

выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;

обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

раннее получение специальной помощи средствами образования; психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;

психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;

постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью характерны следующие специфические образовательные потребности:

увеличение сроков освоения адаптированной образовательной программы до 12 лет; наглядно-действенный характер содержания образования;

упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования; введение учебных предметов, способствующих формированию представлений об естественных и социальных компонентах окружающего мира; отработка средств коммуникации, социально-бытовых навыков;

специальное обучение «переносу» сформированных знаний умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

обеспечение обязательности профильного трудового образования;

необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью; использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним.

Описание места учебного предмета.

Рабочая программа учебного предмета рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю). Относится к предметной области «Физическая культура».

Физическая культура является составной частью системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Физическая культура – 1 – 4 класс (окончание 4 класса)

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления 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;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в

жизнедеятельности человека;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание названий крупнейших спортивных сооружений в Москве, Санкт-Петербурге; • знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

1 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

представления о правильной осанке; представления о двигательных действиях; понимание особенностей известных видов спорта,

представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание правил, техники выполнения двигательных действий;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
----------------------	----------------------

-принятие и освоение социальной роли обучающегося;	-развитие навыков коммуникации;
-развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях;	-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
-формирование установки на безопасный образ жизни;	-принятие и освоение социальной роли обучающегося;
-развитие бережного отношения к книге.	-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных

2 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

представления о правильной осанке; представления о двигательных действиях; понимание особенностей известных видов спорта,

корректирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации

Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание правил, техники выполнения двигательных действий;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты

Минимальный уровень	Достаточный уровень
---------------------	---------------------

<p>-развитие навыков коммуникации;</p> <p>-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;</p> <p>-принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>-формирование установки на безопасный образ жизни;</p> <p>-развитие мотивации к учению;</p> <p>-развитие бережного отношения к школьным принадлежностям, книге.</p>	<p>-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;</p> <p>-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;</p> <p>-освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>-проявление доброжелательности и взаимопомощи;</p> <p>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p>-развитие мотивации к учению, работе на результат;</p> <p>-развитие бережного отношения к природе;</p>
---	--

3 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья
представления о правильной осанке;

представления о двигательных действиях; понимание особенностей известных видов спорта,

корректирующих упражнения в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации

развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

представления о спортивных традициях своего народа и других народов

Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание правил, техники выполнения двигательных действий;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

Личностные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -проявление доброжелательности и взаимопомощи;	-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -проявление доброжелательности и взаимопомощи; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

результат; -развитие бережного отношения к природе; -овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; -развитие самостоятельности: выполнение	-овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; -развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя; -осознание себя как гражданина России.
--	---

4 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья
представления о правильной осанке;

понимание особенностей известных видов спорта,

представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации

развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

представления 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; представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание правил, техники выполнения двигательных действий;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

Личностные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
----------------------	----------------------

<p>-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;</p> <p>-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;</p> <p>-освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>-проявление доброжелательности и</p>	<p>-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;</p> <p>-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>-проявление эмоционально-нравственной отзывчивости, доброжелательности и взаимопомощи;</p>
<p>здоровый образ жизни;</p> <p>-развитие мотивации к учению, работе на результат;</p> <p>-развитие бережного отношения к природе;</p> <p>-овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;</p> <p>-развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя;</p> <p>-овладевать социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной</p>	<p>материальным и духовным ценностям;</p> <p>-развитие мотивации к учению, работе на результат;</p> <p>-развитие бережного отношения к природе;</p> <p>-овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;</p> <p>-проявление готовности к самостоятельным действиям;</p> <p>-осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою</p>

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физическое воспитание. Урок физического воспитания. Правила поведения на уроке физического воспитания. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание это жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физического воспитания. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и

остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание, лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный беговой бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд(правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Подвижные и спортивные игры.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима

дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов

Коррекционно-развивающие упражнения

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. **Физическое совершенствование**

Физкультурно -оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из и.п. лёжа на спине, опуститься в и.п., поворот в и. п; лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;

комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание, лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

1-2 класс

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.

Физическая подготовка. 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 полу приседе, приседе.

Ходьба с высоким подниманием колен.

Ходьба по доске, лежащей на полу.

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Ходьба с изменением темпа, направления движения.

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Физическая подготовка. Прыжки.

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

Прыжки в длину с места

Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.

Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)

Физическая подготовка. Ползание, подлезание, лазание, перелезание

Ползание 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

Физическая подготовка. 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

Лыжная подготовка

Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).

Транспортировка лыжного инвентаря.

Транспортировка лыжного инвентаря.

Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.

Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах.

Выполнение ступающего шага.

Выполнение поворотов, стоя на лыжах.

Выполнение скользящего шага

Выполнение попеременного

двушажного хода.

Выполнение бесшажного хода.

Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).

Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).

складывании спального мешка.

Соблюдение правил поведения в походе.

Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнения

Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.

Игра «Быстрые санки»

Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Игра «Бросай-ка»

Броски мяча в кольцо двумя руками. Игра «Пятнашки»

Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Игра «Рыбаки и рыбки»

Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра «Собери пирамидку»

Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона. Игра «Болото»

Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Игра «Полоса препятствий»

Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре. Игра «Стоп, хоп, раз»

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Поднимание головы в положении «лежа на животе».

Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).

Повороты туловища вправо (влево). 13.Круговые движения прямыми руками вперед (назад).

Наклоны туловища в сочетании с поворотами.

Стояние на коленях.

Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.

Приседание

Переход.

3 класс

Физическая подготовка. Построения и перестроения

Принятие исходного положения для построения и перестроения.

Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.

Повороты на месте в разные стороны.

Физическая подготовка. Ходьба и бег

Ходьба с высоким подниманием колен.

Ходьба по доске, лежащей на полу.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Ходьба на носках

Ходьба с изменением темпа, направления движения.

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Физическая подготовка. Прыжки.

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.

Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)

Прыжки в длину с места, с разбега.

Прыжки на точность приземления

Физическая подготовка. Ползание, подлезание, лазание, перелезание

Ползание на животе, на четвереньках.

Лазание по гимнастической стенке

Вис на рейке

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

Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).

Бросание мяча на дальность.

Сбивание предметов большим(малым) мячом

Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Ловля среднего (маленького) мяча одной

Лыжная подготовка

Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).

Транспортировка лыжного инвентаря.

Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.

Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах.

Выполнение ступающего шага.

Выполнение поворотов, стоя на лыжах.

Выполнение скользящего шага

Выполнение попеременного

двушажного хода.

Выполнение бесшажного хода.

Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).

Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).

Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнения

Узнавание баскетбольного мяча. Игра «Стоп, хоп, раз»

Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Игра «Болото»

Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Игра «Полоса препятствий»

Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).

Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)

Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.

Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнёру. Игра «Пятнашки»

Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Игра «Полоса препятствий»

Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре. Игра «Стоп, хоп, раз»

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Поднимание головы в положении «лежа на животе».

Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).

Повороты туловища вправо (влево). 13.Круговые движения прямыми руками вперед (назад).

Наклоны туловища в сочетании с поворотами.

Стояние на коленях.

Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.

Приседание

Переход

4 класс

Коррекционные подвижные игры.

Баскетбол.

1.Узнавание баскетбольного мяча.

2.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.

3.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.

4.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.

5.Ведение баскетбольного мяча по прямой.

6.Броски мяча в кольцо двумя руками.

Волейбол.

- 1.Узнавание волейбольного мяча.
- 2.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).
- 3.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).

Футбол

- 1.Узнавание футбольного мяча.
- 2.Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)
- 3.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.
- 4.Ведение мяча.
- 5.Выполнение передачи мяча партнёру.

Бадминтон.

- 1.Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.
- 2.Удар по волану: нижняя, верхняя подача.
- 3.Отбивание волана снизу, сверху.
- 4.Игра в паре.

Подвижные игры

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий». Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку». Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Лыжная подготовка Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).

Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).

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. 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). 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. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)

Ходьба и бег Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). 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).

Прыжки Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). 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.

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 рейке

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.

б. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

Тематическое планирование

1-4 класс

Всего: 68 часов в год (2 ч в неделю)

№ п/п	Наименование разделов, тем	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Легкая атлетика	20	20	20	20
2	Гимнастика	16	16	16	16
3	Лыжная подготовка	12	12	12	12
4	Подвижные игры	20	20	20	20
	Итого:	68	68	68	68

Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности

1. Организация пространства (прежде всего здание и прилегающая территория) , в котором осуществляется образование обучающихся с умственной отсталостью , соответствует общим требованиям Постановлению от 10 июля 2015 года №26 , об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 «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»; предъявляемым к образовательным организациям в частности:

-к соблюдению санитарно-гигиенических норм образовательного процесса; -к обеспечению санитарно-бытовых и социально-бытовых условий;

-к соблюдению пожарной и электробезопасности; -к соблюдению требований охраны труда

-к соблюдению своевременных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта и др.

Материально-техническая база реализации адаптированной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций,

предъявляемым к:участку (территории) и зданию образовательной организации; и физкультурному залу, залу для проведения занятий по ритмике (лечебной физкультуре);

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

-печатные пособия: таблицы, схемы, спортивные упражнения с последовательностью выполнения ;

-дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте; -технические средства обучения;

-учебно-практическое оборудование:

-спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;

модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование ; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи ;сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование

Учебно-методическая литература:

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2015 год.
2. В.В.Кузин, А.П.Матвеев, Ю .К. Гавердовский, С.М. Жариков. Физическая культура.1 класс.1996г.
3. В.Кузин, А.П.Матвеев, Ю .К .Гавердовский, С.М. Жариков. Физическая культура. 2 класс. 1997г.
- 4.. В.Кузин, А.П.Матвеев, Ю .К. Гавердовский, С.М. Жариков. Физическая культура.3 класс.1999г.
- 5.. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л.И.1990г. 6..
Русские народные подвижные игры Литвинова М.Ф. 1996г.