

Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования обучающихся
сумственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(вариант 6.3)

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена для учащихся I (I¹)-IV классов, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программача начального общего образования для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата с учетом психофизических особенностей обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения адаптивной физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Программа реализуется за счет часов, предусмотренных обязательной частью учебного плана начального общего образования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления об 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.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, 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 помощи 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.

*Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы
по адаптивной физической культуре(I¹) I по IV класс*

Личностные учебные действия:

- осознание себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–обучающийся, обучающийся–обучающийся, обучающийся–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программы отражено в четырёх разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках адаптивной физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения.

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 (корректирующие 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.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры, Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

1 класс

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека.

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.

Практический материал.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц. Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности: «Пустое место»; «Стрелки».

Комплексы общеразвивающих упражнений: под музыкальное сопровождение.

Практический материал.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами. Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности: «Совушка-сова»; упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Комплексы общеразвивающих упражнений: со скакалками.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических навыков. Виды основных движений человека. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

Практический материал. Ходьба.

Построения и перестроения. Строевые упражнения: построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета, построение в колонну, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности: без предметов.

Практический материал. Бег.

Перебежки группами и по одному 15—20 м; медленный бег с сохранением правильной осанки. Подвижные игры коррекционной направленности: «Найди своё место» (в шеренге и колонне).

Практический материал. Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево; перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Подвижные игры коррекционной направленности: «Невод».

Практический материал. Метание.

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге; прием и передача мяча, флажков, палок по кругу.

Коррекционные игры: «Повтори движение».

Игры

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр. Элементарные сведения о поведении во время игр. Правила игр.

Практический материал.

Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом. Подвижные игры коррекционной направленности: «Паровозик»; «Задуй свечу». Коррекционные игры для формирования способности вести совместные действия с партнером. Упражнения с мячом: броски мяча об пол; броски мяча об пол и ловля двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.

1 доп. класс

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

Практический материал.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота. Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности. Игры для развития способности ориентирования в пространстве.

Комплексы общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение.

Практический материал.

Упражнения с предметами: с большим мячом; с набивными мячами (вес 1 кг). Лазание и перелезание. Упражнения на равновесие (на гимнастической скамье): ползание по гимнастической скамейке (на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками). Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности: «Два мороза». Упражнения для развития координационных способностей. Комплексы общеразвивающих упражнений: с обручами.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Оборудование и инвентарь. Ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Практический материал. Ходьба.

Построения и перестроения. Строевые упражнения: при выполнении построений, перестроений, ходьбе ориентировка в пространстве спортивного зала с помощью зрительнопространственных опор (линии разметки на полу, конусы, флажки на стойке, фишки и др.). Ходьба по прямой линии; ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (в умеренном темпе); ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении. Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности: в движении; в кругу.

Практический материал. Бег.

Бег в колонне за учителем в заданном направлении; бег в среднем темпе с переходом на ходьбу; чередование бега и ходьбы на расстоянии. Подвижные игры коррекционной направленности: «Найди своё место» (в шеренге и колонне).

Практический материал. Прыжки.

Подпрыгивание вверх на месте; подпрыгивание вверх с захватом висящего предмета (мяча); подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча); прыжки в длину с места. Подвижные игры коррекционной направленности: «Невод».

Практический материал. Метание.

Прием и передача мяча, флажков, палок в колонне; произвольное метание малых и больших мячей в игре; броски и ловля волейбольных мячей. Коррекционные игры: «Повтори движение».

Игры

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр. Элементарные сведения о поведении во время игр. Правила игр.

Практический материал.

Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: с прыжками. Подвижные игры коррекционной направленности: «Перебежки в парах». Игры на развитие точности движений. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения с мячом: подбрасывание мяча вверх с хлопком; броски мяча снизу двумя руками о стену; перебрасывание мяча снизу в парах; броски мяча от груди двумя руками в парах.

2 класс

Знания о физической культуре

Физическое развитие. Осанка. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Правила утренней гигиены и их значение для человека. Чистота зала, снарядов. Чистота одежды и обуви.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.

Практический материал.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Комплексы общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение.

Практический материал.

Упражнения с предметами: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой; ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках. Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке, руки в стороны; ходьба по верёвке с мешочком на голове; ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове и руками в стороны; ходьба по веревке, выложенной змейкой, с перешагиванием мелких предметов, руки в стороны. Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности: «Пустое место». Игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве. Комплексы общеразвивающих упражнений: со скакалками; с обручами; с различными предметами под музыкальное сопровождение.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Оборудование и инвентарь. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Практический материал. Ходьба.

Ходьба в различных направлениях; ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба парами по кругу, взявшись за руки; ходьба с сохранением правильной осанки; ходьба в чередовании с бегом. Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности: в движении: с флажками; с набивными мешочками.

Практический материал. Бег.

Бег на носках; бег на месте с высоким подниманием бедра; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Подвижные игры коррекционной направленности: «Весёлые ракеты».

Практический материал. Прыжки.

Прыжки на одной ноге на месте; прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в стороны; прыжки с высоты с мягким приземлением; прыжки в длину и высоту с шага; прыжки с небольшого разбега в длину; прыжки с прямого разбега в длину. Подвижные игры коррекционной направленности: «Мишка на льдине».

Практический материал. Метание.

Метание с места: выполнение захвата, движений руками и туловищем; метание с места в горизонтальную цель; метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Коррекционные игры: «Овощи-фрукты».

Игры

Теоретические сведения.

Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Практический материал.

Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с лазанием, бегом и прыжками. Подвижные игры коррекционной направленности: «Части тела»; «Что пропало?». Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения с мячом: броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах; броски мяча о стену снизу двумя руками; броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.

3 класс

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Чистота одежды и обуви. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Построения и перестроения: построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг.

Практический материал.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Лечебнооздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Комплексы общеразвивающих упражнений на гимнастических ковриках.

Практический материал.

Упражнения с предметами: ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов; ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед с перешагиванием мелких предметов. Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности: «Стрелки». Игры для развития тактильнокинестетической способности рук. Комплексы общеразвивающих упражнений: с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Оборудование и инвентарь. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал. Ходьба.

Ходьба с изменением скорости; ходьба на носках, на пятках; ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову; ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; ходьба в медленном, среднем и быстром темпе; ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями. Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности: со скакалкой; в парах.

Практический материал. Бег.

Бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.; медленный бег; непрерывный бег в среднем темпе; быстрый бег на скорость. Подвижные игры коррекционной направленности: «Передача обручей по кругу».

Практический материал. Прыжки.

Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры коррекционной направленности: «Мишка на льдине».

Практический материал. Метание.

Метание с места в вертикальную цель: выполнение захвата мяча, движения руки, туловища при метании; метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену; броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Коррекционные игры: «Овощи-фрукты».

Игры

Теоретические сведения.

Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Практический материал.

Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием. Подвижные игры коррекционной направленности: «Зайчики-пальчики»; «Заяц, коза, гребешок,

замок». Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Упражнения на релаксацию. Дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весёлый петушок». Упражнения с мячом: броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.); удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой; удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте.

4 класс

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Чистота одежды и обуви. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд (с одновременным показом учителя). Гимнастика для пальцев рук.

Практический материал.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища; упражнения на равновесие. Коррекционные игры для развития мелкой моторики пальцев рук. Комплексы общеразвивающих упражнений на гимнастических ковриках.

Практический материал.

Упражнения с предметами: лазание по гимнастической стенке (одноименным способом на заданное расстояние; с переходом на соседний пролет). Упражнения для развития пространственно временной дифференцировки и точности движений. Переноска грузов и передача предметов. Прыжки. Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности: «Колокольчик»; «Угадай предмет». Лечебнооздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы общеразвивающих упражнений: на гимнастических ковриках.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Оборудование и инвентарь. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал. Ходьба.

Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.; ходьба змейкой; ходьба в полуприседе; ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами; ходьба приставным шагом правое/левое плечо вперед. Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности: с кубиками.

Практический материал. Бег.

Чередование бега и ходьбы по сигналу; бег с высокого старта; бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп; повторный бег на скорость; бег с низкого старта; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег. Подвижные игры коррекционной направленности: «Уголёк» и т. д.

Практический материал. Прыжки.

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние; прыжки через предметы толчком двумя ногами; запрыгивание на устойчивые низкие предметы; спрыгивание с низких устойчивых предметов. Подвижные игры коррекционной направленности: «Повтори движение».

Практический материал. Метание.

Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность; метание мяча с места в цель; метание мячей с места в цель левой и правой руками; метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита; метание теннисного мяча на дальность с места; броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками; метание мяча из исходного положения, стоя двумя руками. Гимнастика для пальцев и др.

Игры

Теоретические сведения.

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча (пионербол). Подвижные игры коррекционной направленности: «Гуси-лебеди»; «У медведя во бору». Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Подвижные игры: «Ловишки»; «Волк во рву»; «Охотники и зайцы»; «Перестрелка»; «С кочки на кочку»; «Филин и пташки»; «Платочек»; «Бой петухов»; «Ловишки-хвостики». Упражнения с мячом: удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении; удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево/вправо; удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед; подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением веред, вправо, влево.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (I¹) I по IV класс

№	Разделы программы	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2.	Гимнастика	24
3.	Легкая атлетика	30
4.	Игры	51
	Итого:	105

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса ((I¹) I по IV класс)

Учебно-методические материалы

1. Примерная АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

- 1- 4 классы.
2. Физическая культура 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. В.И. Лях – М.: Просвещение, 2017.
3. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы.
4. Рабочие программы по физической культуре
5. Программы В. В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 1-4 классы» М.: «Просвещение» 2018.
6. Методические издания по физической культуре для учителей
7. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
8. Справочные пособия (энциклопедии, справочники по физической культуре)
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов-<http://school-collection.edu.ru/>
10. Электронные пособия по физической культуре для школьников -<https://learningapps.org/>
11. Онлайн-сервисы для создания дидактических материалов <http://rebus1.com/>,
<http://puzzlecup.com/crossword-ru/>,<http://www.purposegames.com/>,<http://www.jigsawplanet.com/>
12. Электронные приложения к журналам: «Физкультура в школе», «Здоровье детей»
13. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре <http://lib.sportedu.ru>

Учебно-практическое оборудование

- Стенка гимнастическая;
- Скамейки гимнастические;
- Скакалки гимнастические;
- Обручи гимнастические;
- Маты гимнастические;
- Коврики гимнастические;
- Перекладина навесная;

Мячи набивные;
Мячи малые (теннисные);
Мячи волейбольные;
Мячи баскетбольные;
Мячи футбольные;
Рулетка измерительная;
Щиты с баскетбольными кольцами;
Сетка волейбольная;
Футбольные ворота;
Гантели;
Диски здоровья;
Шашки;
Секундомер;
Эстафетные палочки;
Кегли;
Тренажеры;
Гимнастическая палка;
Рулетка измерительная;
Обруч;
Сетка для переноса мячей;
Конусы;
Фитбол;
Напольная лестница.