Казённое общеобразовательное учреждение Орловской области

«Орловская общеобразовательная школа для обучающихся с

Ограниченными возможностями здоровья»

Приложение №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

К АООП образования обучающихся с

умственной отсталостью, вариант 2.

**Рабочая программа**

**по адаптивной физической культуре**

**1 класс**

**Содержание**

1. Пояснительная записка ……………………………….3
2. Содержание программы ……………………………...7
3. Учебно – тематический планирование …………… 14
4. Планируемые результаты …………………………27
5. Материально – техническое обеспечение …………..32

**Пояснительная записка**

Рабочая программа физического воспитания для учащихся со сложным дефектом развития (сильной умственной отсталостью, детским церебральным параличом, другими множественными нарушениями развития) составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью, утверждённым приказом Минобрнауки России 19.12.14г №1599, вступившего в силу с 01.09.16 г; и на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью, разработанной в соответствии с требованиями федерального стандарта.

Программа учитывает особенности психического и физического развития детей, обусловленные органическим поражением центральной нервной системы.

Являясь составной частью всей системы работы с учащимися со сложным дефектом, уроки физической культуры способствуют обеспечению правильного физического развития, обучению двигательным умениям и навыкам, укреплению здоровья, коррекции недостатков физического развития и нарушений моторики у таких детей.

**Общая характеристика программы**

Нарушение интеллекта у учащихся существенно изменяет ход их психофизического развития. Одним ученикам свойственна импульсивность, они не способны в должной мере управлять своими действиями. Другие отличаются малоподвижностью, инертностью. Им свойственно плохое включение в движения, низкая скоординированность тонких движений, затруднения при выполнении действий по словесной инструкции. Они с трудом меняют быстроту, темп, ритм движений, испытывают трудности при выполнении противоположных движений. Чтобы выработать и закрепить навык им требуется долгое время и большое количество повторений в различных условиях.

Детский церебральный паралич – это заболевание ЦНС при ведущем поражении двигательных зон и проводящих путей головного мозга. Для учащихся с таким заболеванием типичны спазмы мышц нижних конечностей, двигательные нарушения. Отмечается повышение сухожильных рефлексов, мышечного тонуса, понижение мышечной силы, нарушение координации движений, стояния и ходьбы, наличие непроизвольных движений. Нередко при этом заболевании нарушается психика, появляются расстройства со стороны черепно-мозговых нервов (косоглазие, ухудшение зрения, слуха), имеются нарушения речи, памяти, внимания.

Поэтому коррекция движений, учащихся со сложным дефектом развития является важным условием их успешного обучения и подготовки к трудовой деятельности.

Основываясь на особенностях развития, учащихся со сложными дефектами развития, программа включает в себя систему простых общеразвивающих, гимнастических, легкоатлетических и корригирующих упражнений, дыхательные упражнения и игры, которые направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики,

укрепление основных групп мышц, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Так как многие учащиеся часто имеют сопутствующие заболевания, учитель должен быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения урока.

Основные задачи физического развития, воспитания и коррекции учащихся:

1. Охрана и укрепление здоровья учащихся.
2. Обучение выполнению общеразвивающих упражнений из различных положений.
3. Обучение основным видам движений.
4. Усвоение основных знаний по физической культуре.
5. Обучение техники правильного дыхания.
6. Развитие мышечной силы, ловкости, гибкости.
7. Развитие мышления, речи, памяти, внимания.
8. Коррекция и формирование правильной осанки.
9. Обогащение двигательного опыта
10. Целенаправленное преодоление недостатков моторики.
11. Развитие умения двигаться активно, естественно, не напряжённо.
12. Формирование представлений о схеме собственного тела, собственной позиции среди окружающих предметов пространстве.
13. Социально – бытовая адаптация, подготовка к трудовой деятельности.
14. Воспитание дисциплинированности, аккуратности.
15. Воспитание интереса и желания заниматься.
16. Развитие и поддержание интереса к занятиям физкультурой.
17. Содействие патриотическому воспитанию и укреплению дружеских отношений.

Основой для организации деятельности на уроке для учащихся со сложными дефектами развития является ориентация на зону их ближайшего развития: оптимизм, принятие их такими, каковы они есть, со всеми их трудностями, готовность прийти на помощь, поощрение самостоятельности.

Необходимо соблюдать постепенное нарастание сложности упражнений, использовать повторно – кольцевой метод выполнения заданий.

При организации уроков физической культуры для учащихся со сложными дефектами развития обязательно учитываются результаты диагностики физической подготовленности, уровень развития моторики и психических процессов.

На базе этих данных осуществляется индивидуальный подход. На каждого ученика заводится «Паспорт здоровья», в котором фиксируются результаты диагностики и разрабатывается индивидуальная программа обучения, оздоровления и развития.

Основными принципами организации учебной деятельности на уроках являются регулярность, систематичность, индивидуальный

подход, постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки.

Физкультурно – оздоровительная работа с учащимися проводится по трём направлениям:

1. Образовательно-воспитательное.

Улучшение показателей физического развития, техники движений на уроках физкультуры и на основных уроках (физкультминутки, утренняя зарядка, пешие прогулки). Формирование основных умений и навыков по гимнастике и легкой атлетике.

2. Лечебно – профилактическое.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся в зависимости от их индивидуальных потребностей на уроках АФК.

3. Коррекционно – развивающее.

Коррекция недостатков развития моторики, осанки, координации движений; социально-бытовая адаптация на уроках физкультуры и АФК путем подбора корригирующих игр и упражнений.

Содержание программного материала состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены элементы следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, игры.

Для детей с ДЦП в 1-3 классах необходимо ограничить занятия на тренажерах (не дольше 4-8 минут), упражнения с гантелями, а также прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции с ускорением, с выполнением дополнительных движений, так как они ведут к еще большему повышению мышечного тонуса. Необходимо широко использовать упражнения на расслабление, равновесие, на сопротивление, координацию.

Структура программы.

Каждый урок состоит из трёх частей: вводной, основной, заключительной. Части имеют свои специфические задачи и соответствующее содержание.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение учащихся в двигательную деятельность.

Основная часть способствует поддержанию оптимального уровня работоспособности в соответствии с образовательно-воспитательными и коррекционно-развивающими задачами урока.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма для последующих занятий или отдыха. Здесь выполняются упражнения для укрепления мышц спины, верхних и нижних конечностей, упражнения на развитие ловкости и гибкости, упражнения с элементами самомассажа.

При проведении уроков физической культуры используются общепринятые способы организации:

- фронтальный (все ученики выполняют одно и тоже упражнение одновременно; применяется при обучении ходьбе, бегу, общеразвивающих упражнениях, в упражнениях с мячом);

- поточный (дети друг за другом с небольшим интервалом передвигаются, выполняя задания; применяется при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке);

- групповой (учащиеся разбиваются на группы, выполняют определенное задание);

- индивидуальный (кто-либо из учащихся выполняет упражнение, а остальные наблюдают; применяется при усвоении нового учебного материала).

ИГРА (подвижная, коррекционно-развивающая) - обязательный компонент каждого урока физической культуры. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, развитию ловкости, быстроты, координации движений, способствует развитию воображения, творческой активности, благоприятно влияет на эмоциональное состояние детей, что помогает успешнее освоить программный материал.

Важное место в данной программе занимают специальные дыхательные упражнения. Они способствуют оздоровлению учащихся, профилактике простудных заболеваний, развитию внимания и памяти, формируют умение заботиться о своём организме. Дыхательные упражнения рекомендуется включать в разминку и во время заключительной части урока.

Двигательные упражнения с речевым сопровождением являются одной из форм развития двигательной активности, учащихся на уроке, улучшают эмоциональный настрой, способствуют развитию памяти, внимания, речи учащихся, способствуют повышению активности. Такие упражнения необходимо включать в основную или заключительную части урока.

Одним из важнейших направлений работы с учеником, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по физической культуре. Цельюзанятий пофизической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; играть в подвижные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает такие разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные инвентарь для подвижных и спортивных игр, дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, самокаты, кольца.

**Место предмета в учебном плане**

Предметная область «Физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане 1 класса составляет 2 часа в неделю, 66 часов в год. Продолжительность учебного года составляет 33 недели. Продолжительность урока 35 минут.

**Содержание программы**

**Основы знаний.**

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название основных снарядов и гимнастических элементов. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки.

**Строевые упражнения.**

Построение в колонну по одному с помощью учителя по линии. Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли», «Побежали!», «Повернулись!» Построение в одну шеренгу по линии. Построения и перестроения.Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Основные положения и движения (по подражанию). Простые комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков - «да, да, да», наклоны головы в сторону с произнесением звуков - «ай, ай, ай». Повороты головы в стороны в стороны с произнесением звуков - «нет, нет, нет». Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «стряхнули воду». Сгибание разгибание стоп (сидя на гимнастической скамейке). Построение в обозначенном круге. Шаг вперед, назад, в сторону.

Упражнения для формирования правильной осанки. Принятие правильной осанки, стоя и сидя с помощью учителя. Стойка у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 секунд. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

**Ходьба.** Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба друг с другом обычным шагом с соблюдением интервала. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба в парах.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.

**Бег.** Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-20 см.

**Ползание, подлезание, лазание, перелезание.**Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия. Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2-3 рейки. Перелезание на четвереньках в медленном темпе. Перелезание под шнур высотой 50 см. Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

**Броски, ловля. Передача и переноска предметов.**

Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Катание мяча. Подбрасывание мяча вверх. Передача мячей, флажков, палок в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Переноска мяча, гимнастической палки, флажков с одного места на другое. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

**Равновесие.** Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30 см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками.Движения руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь.

**Коррекционные подвижные игры.**

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с вратарем), с разбега. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»**.** Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца**,** бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки»**.** Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Подвижнып игры**:** «Пойдешь гулять», «Поезд», «На праздник», «Пойдем в гости», «Беги ко мне», «Лягушки», «Перепрыгни лужу», «Солнышко-дождик», «Бабочка», «Гуси- лебеди».

Коррекционные игры: «Запомни свой домик», «Летает, не летает», «Поймал мяч, ответь».

**Дыхательные упражнения.**

«Нюхать цветок» - вдох через нос. «Согрей руки – хо-хо-хо – выдох через рот. «Остуди воду» - фу-фу - выдох.

**Учебно – тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
| 1.1 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в спортивном зале. Построение в шеренгу.  П/И «Мяч лови- имя назови». | 1 |
| 2 | Спортивная форма. Команды «Становись!», «Встать!», «Сесть!».  Основная стойка, равнение по линии. | 1 |
| 3 | Чистота одежды и обуви. Построение в одну колонну, равнение в затылок.  Коррекционная игра (К/И): «Запомни порядок». | 1 |
| 4 | Ходьба в колонне за учителем в медленном темпе. Команда «Вперёд, шагом марш!», «На месте, стой!».  Коррекционное упр.: «Запомни свой домик». | 1 |
| 5 | Гимнастические снаряды и предметы. Команда: «Равняйсь!», «Смирно!».  П/И «Быстро по местам». | 1 |
| 6 | Понятия «право-лево». Повороты направо, налево за учителем переступанием. | 1 |
| 7 | Чистота зала, снарядов. Перестроение из шеренги в колонну по подражанию за учителем.  П/и «Ловля бабочек». | 1 |
| 8 | Стойка ноги на ширине плеч. Упражнения для рук.  Коррекционное упражнение: «Летает, не летает». | 1 |
| 9 | Упражнения для рук. Правильное дыхание при выполнении упражнений для рук. | 1 |
| 10 | Упражнения для туловища. Правильное дыхание при выполнении упражнений для рук. | 1 |
| 11 | Медленный бег в колонне за учителем. Команда: «Бегом марш!», «Стой!».  П/и «Ловишки». | 1 |
| 12 | Чередование бега с ходьбой. Правильное дыхание во время бега. | 1 |
| 13 | Упражнения для ног. Стойка на одной ноге.  П/и «Лягушки и цапля» | 1 |
| 14 | Ходьба по линии (коридору) с контролем и без контроля зрения. | 1 |
| 15 | Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. | 1 |
| 16 | Правильный захват мяча руками.  Коррекционное упражнение: «Поймал – ответь». | 1 |
| 17 | Передача мячей, флажков, палок в шеренге.  П/И «Поезд». | 1 |
| 18 | Итоговое занятие.  П/И «Весёлая эстафета».  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 2.19 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в спортивном зале.  Спортивная форма.  Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». | 1 |
| 20 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад. | 1 |
| 21 | Комплекс ОУ без предметов.  П/и «Быстро в колонну». | 1 |
| 22 | Прыжки на двух ногах вправо, влево за учителем.  Дыхательное упражнение: «Цветочек». | 1 |
| 23 | Перепрыгивание через линию разной ширины. | 1 |
| 24 | Упражнения с мячом: удерживание одного, двух мячей одной рукой, двумя руками. | 1 |
| 25 | Разбрасывание и собирание мячей. | 1 |
| 26 | Прокатывание, ловля мяча после прокатывания.  П/и «Догони мяч». | 1 |
| 27 | Перебрасывание мяча с одной руки на другую. | 1 |
| 28 | Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба с различным положением рук, спрыгивание. | 1 |
| 29 | Упражнения на гимнастической скамейке: подтягивание, лёжа на животе. | 1 |
| 30 | Упражнения с гимнастической палкой.  П/И «Строим дом». | 1 |
| 31 | Перелезание через скамейку.  Перелезание через мягкую преграду. | 1 |
| 32 | Итоговое занятие. Беседа о безопасных каникулах.  П/И «Весёлая эстафета». | 1 |
| 3.33 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в спортивном зале.  Спортивная форма.  Построение из колонны в круг за учителем. | 1 |
| 34 | Общеразвивающие упражнения, выполняемые в кругу  П/И «Платочек». | 1 |
| 35 | Упражнения, лёжа на спине: повороты вправо, влево.  Дыхательные упражнения: «Согрей руки». | 1 |
| 36 | Упражнения, лёжа на спине: группировка, ноги прижаты к груди. | 1 |
| 37 | Упражнения, лёжа на спине: перекаты вправо, влево в группировке. | 1 |
| 38 | Упражнения, лёжа на спине: «велосипед».  Упражнения у гимнастической стенки: приседания, махи ногой. | 1 |
| 39 | Упражнения для ног. Стойка на носках 3-4 сек.  П/и «Жмурки с колокольчиком». | 1 |
| 40 | Упражнение для стоп, сидя на скамейке. Ходьба по канату, лежащему на полу. | 1 |
| 41 | Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.  Спрыгивание с высоты 10- 20 см. | 1 |
| 42 | Произвольное метание малого мяча. Захват мяча для метания одной рукой.  П/И «Охотники и звери». | 1 |
| 43 | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, мяч. | 1 |
| 44 | Подпрыгивание вверх на месте с касанием предмета.  П/и «Ловишки с мячом». | 1 |
| 45 | Упражнения с обручем: удерживание, катание. | 1 |
| 46 | Упражнения с мячом в парах.  Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд. | 1 |
| 47 | Прыжок в длину с места.  Упражнения с мячом в парах, сидя на полу. | 1 |
| 48 | Подтягивание, лёжа на животе, на гимнастической скамейке с изменением угла наклона скамейки.  П/и «Филин и пташки». | 1 |
| 49 | Размыкание на вытянутые руки в колонне.  Ходьба спиной вперёд. | 1 |
| 50 | Итоговое занятие.  П/И «Весёлая эстафета».  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 4.51 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в спортивном зале.  Спортивная форма. ОУ с мячом. | 1 |
| 52 | Ползание на четвереньках по коридору, по гимнастической скамейке.  Дыхательные упражнения: «Остуди воду» | 1 |
| 53 | Ползание на четвереньках с выполнением заданий: «крабики», «паучки», «гусеница». | 1 |
| 54 | Размыкание на вытянутые руки в шеренге. Ходьба приставным шагом.  П/И «Карусель». | 1 |
| 55 | Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, пролезание сквозь обруч. | 1 |
| 56 | Передача и переноска предметов.  Метание мяча в стенку разными руками.  П/и «Попади в цель». | 1 |
| 57 | Переноска больших предметов вдвоём, вчетвером.  Метание мяча в корзину. | 1 |
| 58 | Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд и назад.  КДП: челночный бег 3\*7м. | 1 |
| 59 | Кружение переступанием в медленном темпе.  П/и «Тик-так».  КДП: броски набивного мяча в даль. | 1 |
| 60 | Упражнения с большими мячами: поднимание, опускание, перекатывание.  КДП: метание в цель. | 1 |
| 61 | Комплекс ОУ без предметов.  П/и «Солнышко-дождик». | 1 |
| 62 | КДП: прыжок в длину с места. Лазание по гимнастической стенке в сторону, вверх, вниз. | 1 |
| 63 | Ходьба и бег с изменением темпа движения за учителем и по условному сигналу. | 1 |
| 64 | Ходьба с выполнением упражнений для рук.  КДП: бег 30 м. | 1 |
| 65 | Бег с захватыванием предмета.  Чередование бега и ходьбы. | 1 |
| 66 | Итоговое занятие. П/И «Весёлая эстафета».  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |

**Планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с ОВЗ будут достигнуты личностные и предметные результаты.

**Личностные**результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ОВЗ в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

**Предметные** результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**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; - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; - овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. **-** что значит шеренга, колонна, круг. -где правая и левая сторона; верх и низ. - что называется гимнастическим упражнением; -названия снарядов; -правила поведения на уроках гимнастики. - что такое ходьба, бег, прыжки, метание. - как вести себя на занятиях легкой атлетикой. - чередовать бег с ходьбой;

- подпрыгивать на одной и на двух ногах.

- метать мячи одной рукой с места;

- мягко приземлятся при прыжках;

- правила поведения во время игр.

**-** целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

- правила поведения на уроках физкультуры;

- где правая, левая сторона, верх и низ;

- что называется гимнастическими упражнениями и названия снарядов;

- что такое ходьба, бег, прыжки, метание;

- что такое шеренга, колонна, круг.

- правильно строиться на урок;

- передвигаться из класса на урок;

- ориентироваться в зале по ориентирам (вход, стены, потолок, угол, пол);

- ходить в колонне по одному;

- ходить по гимнастической скамейке;

- выполнять ОУ в определенном ритме по образцу;

- чередовать бег с ходьбой;

- подпрыгивать на одной и двух ногах;

- метать мяч одной рукой с места;

- мягко приземляться при прыжках;

- выполнять целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;

- правильно дышать по показу учителя.

**Материально – техническое обеспечение реализации программы**

#### Гимнастическая стенка.

#### Гимнастическая скамейка.

#### Гимнастические маты.

#### Гимнастические палки.

#### Мячи малые, средние.

#### Мячи набивные.

#### Обручи.

#### Фитболы.

#### Тренажёр «Беговая дорожка».

#### Тренажёр «Велосипед».

#### Тренажёр роликовый.

#### Баскетбольное кольцо.

#### Кегли.

#### Литература:

1. Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 10.04.2002 года № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» .

2. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 1-4, под редакцией Воронковой В.В. по предмету «Физическое воспитание», издательство М.:

« Просвещение» 2008 г.

3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для начальных классов под редакцией Бажноковой И.М. по предмету «Физическое воспитание», издательство М.: « Просвещение» 2010 г.

4. Программа специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей ( вспомогательная школа) под редакцией Заляловой Т.С. по предмету «Физическая культура». Москва «Просвещение» 1990 г.

5. А.А.Дмитриев. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. Москва «Советский спорт» 1991 г.

6. К.Р.Мамедов. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. Волгоград «Учитель» 2007 г.

7. Г.А. Халемского. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2004 г.

8. Г.В.Каштанова. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления…

Москва «АРКТИ» 2006 г.