

Приложение к АООП УО
МБОУ СОШ №36 г.Липецка

Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и направлена на достижение учащимися, личностных и предметных результатов по физической культуре.

Цель: создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Задачами учебного предмета являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.
- коррекция нарушений физического развития.

Задачи учебного предмета 1 класса:

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Задачи учебного предмета 2 класса:

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.

Задачи учебного предмета 3 класса:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Задачи учебного предмета 4 класса:

- 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 предмета

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе для детей с нарушениями интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа предмета «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 4 года (с 1 по 4 классы). Общее количество часов за весь период часов составляет 405 часов со следующим распределением часов по классам: 1-й класс – 99 часов (33 недели), 2-й класс – 102 часа (34 недели), 3-й класс – 102 часа (34 недели), 4-й класс – 102 часа (34 недели).

Количество часов в неделю, отводимых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» составляет:

- для 1-х классов – 3 часа
- для 2-х классов – 3 часа;
- для 3-х классов – 3 часа;
- для 4-х классов – 3 часа.

Год обучения	Кол-во часов	Кол-во учебных	Всего часов за
--------------	--------------	----------------	----------------

	неделю	недель	учебный год
1 класс	3	33	99
2 класс	3	34	102
3 класс	3	34	102
4 класс	3	34	102
Итого	12	135	405 часов

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

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

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

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

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

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

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

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

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

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

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

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Личностные результаты включают:

- формирование представления о себе;
- формирование представлений о собственных возможностях;

- овладение начальными навыками адаптации в новом социальном пространстве;
- овладение элементарными социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- формирование начальных навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;
- формирование социально значимых мотивов учебной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- - формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование элементарных навыков готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

1 класс

Минимальный:

Теоретические сведения: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием; иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Практический материал:

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
- овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный:

Теоретические сведения: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием; иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); правила ТБ; о важности выполнения разминки;

Практический материал:

- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
- овладение навыками подвижных игр.
- уметь: выполнять упражнения для разминки; сочетать дыхание с движением во время бега; держать постоянный темп в беге; пробежать от 100 м до 200 м без остановки.

2 класс

Минимальный уровень:

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладение навыками элементов спортивных игр.

3 класс

Минимальный уровень:

- уметь выполнять инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- уметь подавать строевые команды.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- уметь выполнять строевые команды учителя;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладение навыками элементов спортивных игр;
- уметь играть в команде учебные игры.

4 класс

Минимальный уровень:

- представления о 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 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, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов 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.

Формирование базовых учебных действий

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач, использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия представлены умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его

временнo-пространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

В результате освоения образовательных областей, изучения учебных предметов, предусмотренных учебным планом, у учащихся должны быть сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные учебные действия как основа умения учиться, адаптироваться в меняющейся жизненной обстановке.

В связи с тем, что способности к обучению учащихся с интеллектуальными нарушениями сугубо индивидуальны, приведённые ниже требования по формированию учебных умений и навыков могут быть применимы не ко всем учащимся, но являются ориентиром, к которому следует стремиться.

Содержание учебного предмета.

Программа по физкультуре для 1-4 классов структурно состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и коррекционные игры», элементы «Спортивных игр», для 4-х классов – «Пионербол». А такие разделы как «Лыжная подготовка» и «Коньки» даются в форме теоретических сведений и упрощенных практических заданий.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах в соответствии с климатическими особенностями региона, этнонациональными и культурными традициями.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

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. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

1 класс

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:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»

Лазания и перелазания. Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке. Перелазания через препятствия. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, перелазание сквозь гимнастические обручи

Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

Примерная тематика

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли, тот и ловит».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность), основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

Практическая материал: беговые ускорения из любого стартового положения; ознакомление с высоким стартом; с низким стартом; бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с места и 3-х шагового разбега.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Сведения о видах лыж. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Практический материал

Стойка лыжника. Длительная ходьба.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- виды лыж.

КОНЬКИ

Теоретические сведения

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал

Подводящие упражнения к ходьбе на коньках, упражнения на равновесие.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- что занятия на коньках — средство закаливания.

Тематическое планирование

Название темы, раздела	Количество часов				Виды учебной деятельности
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
Теоретические сведения – 9 часов					
Правила поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр. Занятия на коньках как средство закаливания организма.	3	2	2	2	Беседы, повторение.
Легкая атлетика – 20 часов					
Ознакомление с высоким стартом; с низким стартом.	2	-	-	1	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Беговые ускорения из любых стартовых положений.	2	-	-	2	
Прыжки в длину с места.	2	-	-	2	
Прыжки с короткого разбега.	2	-	-	2	
Метание т/м из-за головы в стенку.	1	-	-	2	
Метание т/м из-за головы в цель.	1	-	-	1	
Гимнастика – 18 часов					
Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке.	-	2	2	-	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений,
Перелазания через препятствия.	-	3	2	-	

Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	-	3	2	-	повторение.
Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.	-	2	2	-	
Подвижные игры – 39 часов					
Коррекционные игры	2	2	4	4	
Игры с бегом и прыжками	2	2	2	2	
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2	2	4	2	
Игры с бросанием, ловлей и метанием	2	2	3	2	
Тесты, уроки повторения – 13 уроков					
Челночный бег.	2	2	2	2	Сдача нормативов и тестов
Прыжки в длину с места.					
Метание в цель.					
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с).					
Приседания (30 сек.)	1	1	1	2	Письменные тесты, уроки повторения знаний
Уроки повторения					

2 класс ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения: элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!».

Лазание и перелазание. Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке. Перелазания через препятствия высотой 50-60 см. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Висы и упоры. Вис, вис лёжа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

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

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

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек.

ПОДВИЖНЫЕ И КОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

Коррекционные игры: «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Кто спрятался?», «Лови мяч».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка».

Игры с бегом и прыжками: [«Бег по кочкам»](#), [«Переправа»](#), «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху», [«Зайчики»](#). Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли, тот и ловит».

Элементы спортивных игр:

Футбол.

Теоретические сведения: правила техники безопасности; правила поведения; упрощенные правила игры;

Практическая часть: передача мяча в парах; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении; ловля катящегося и летящего мяча;

Баскетбол.

Теоретические сведения: правила техники безопасности, упрощенные правила игры.

Практическая часть: ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ловля и передача мяча двумя руками в парах).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метящей руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность); основные требования к выполнению бега, прыжков,

метания. важность выполнения разминки; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега.

Практическая часть: беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом; бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с места и с 3-х шагового разбега.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Сведения о подборе лыж и видах лыж. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).

Практический материал

Подводящие упражнения к ходьбе на лыжах. Стойка лыжника. Бег в сочетании с ходьбой.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- виды лыж;
- как правильно подобрать лыжи.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять стойку лыжника.

КОНЬКИ

Теоретические сведения

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал

Подводящие упражнения к ходьбе на коньках, упражнения на равновесие.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- что занятия на коньках — средство закаливания.

Тематическое планирование

Название темы, раздела	Количество часов				Виды учебной деятельности
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
Теоретические сведения – 8 часов					
Т.Б. на уроках физкультуры. Одежда и обувь на уроках физкультуры. Элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр. Теоретические сведения по ТБ во время выполнения упражнений по л\а. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).	2	2	2	2	Беседы, повторение
Гимнастика – 20 часов					

Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье.	-	2	2	-	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Висы и упоры	-	2	2	-	
Перелазания через препятствия высотой 50-60 см.	-	2	2	-	
Ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по скамейке приставными шагами.	-	2	2	-	
Переноска грузов и передача предметов	-	2	2	-	
Подвижные и коррекционные игры, элементы спортивных игр – 42 часа					
Подвижные игры Коррекционные игры Игры с элементами ОРУ Игры с бегом и прыжками Элементы спортивных игр: 1. Футбол 2. Баскетбол	10	8	14	10	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Легкая атлетика – 22 часа					
Беговые ускорения из любых стартовых положений.	3	-	-	3	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Прыжки в длину с места.	2	-	-	2	
Прыжки с короткого разбега.	2	-	-	2	
Метание т/м из-за головы в стенку.	2	-	-	2	
Метание т/м из-за головы в цель.	2	-	-	2	
Лыжная подготовка и коньки – 2 часа					
Подводящие упражнения к ходьбе на коньках, упражнения на равновесие.	-	-	1	-	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Подводящие упражнения к ходьбе на лыжах. Стойка лыжника.	-	-	1	-	
Тесты – 8 часов					
Прыжки в длину с места.	2	1	1	2	Сдача нормативов
Метание в цель.					
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с).					
Приседания (30 сек.)					
Сила кисти (правой, левой)					
Бег на выносливость 2-3 мин.					
Резервные уроки (повторение)	1	-	-	1	Повторение пройденного

3 класс

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения: элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг, вис, упор; виды гимнастики: спортивная, художественная; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!», «На старт!», «Внимание!», «Марш!», «Шире шаг!», Короче шаг!»

Лазание и перелазание. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом, тоже по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание под препятствие. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы и упоры. Вис, вис лежа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

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

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей, переноска 8-10 гимнастических палок.

ИГРЫ

Подвижные игры

Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

Примерная тематика

Коррекционные игры: «Наблюдатель», "Лови мяч" «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Поймай шарики».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка», «Передача мячей в колонах», «Гонка мячей по кругу».

Игры с бегом и прыжками: «Бег по кочкам», «Переправа», «Веселая эстафета», «Мячик кверху», «Догони соперника», «Салки со скакалкой».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли, тот и ловит», «Охотники и зайцы», «Попади в обруч».

Элементы спортивных игр

Футбол

Теоретические сведения: правила поведения и техники безопасности; соблюдение правил игры; поведение в игре.

Практический материал: передачи мяча в парах, в тройках; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении (по воротам); ловля катящегося и летящего мяча.

Баскетбол

Теоретические сведения: правила техники безопасности, влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; упрощенные правила игры (целенаправленности игры).

Практический материал: ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ловля и передача мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность); основные требования к выполнению бега, прыжков, метания; важность разминки.

Практический материал: беговые ускорения из любых стартовых положений; ознакомление с высоким стартом, с низким стартом; бег 60 м с высокого старта; короткие беговые ускорения; бег без учета времени до 400 м.; прыжки в длину с места, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с короткого разбега.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).

Практический материал

Подводящие упражнения к бегу на лыжах. Кроссовый бег, длительная ходьба.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- для чего и когда применяются лыжи;
- знать виды лыжного спорта.

Учащиеся должны **уметь:**

- уметь бежать 500 м.

КОНЬКИ

Теоретические сведения

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал

Подводящие упражнения к ходьбе и бегу на коньках, упражнения на равновесие.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- что занятия на коньках — средство закаливания.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять упражнения на равновесие.

Тематическое планирование

Название темы, раздела	Количество часов				Виды учебной деятельности
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
Теоретические сведения – 8 часов					
Т.Б. на уроках физкультуры. Элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр. Теоретические сведения по ТБ во время выполнения упражнений по л/а. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон). Занятия на коньках как средство закаливания организма.	2	2	2	2	Беседы, демонстрация иллюстраций
Гимнастика – 19 часов					
Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.	-	2	2	-	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Висы и упоры	-	2	2	-	
Подлезание под препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	-	2	2	-	
Ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной	-	2	2	-	

скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами.					
Переноска грузов и передача предметов	-	1	2	-	
Подвижные и коррекционные игры, элементы спортивных игр – 42 часа					
Подвижные игры Коррекционные игры Игры с элементами ОРУ Игры с бегом и прыжками Элементы спортивных игр: 1. Футбол 2. Баскетбол	10	8	14	10	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Легкая атлетика – 22 часа					
Беговые ускорения из любых стартовых положений.	3	-	-	3	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Прыжки в длину с места.	2	-	-	2	
Бег без учета времени до 400 м.	2	-	-	2	
Метание т/м из-за головы в стенку.	2	-	-	2	
Метание м/м на дальность с короткого разбега.	2			2	
Лыжная подготовка и коньки – 3 часа					
Подводящие упражнения к ходьбе на коньках, упражнения на равновесие.	-	-	1	-	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Подводящие упражнения к бегу на лыжах. Кроссовый бег, длительная ходьба.	-	-	2	-	
Тесты – 8 часов					
Прыжки в длину с места.	2	1	1	2	Сдача нормативов
Метание в цель.					
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с).					
Приседания (30 сек.)					
Сила кисти (правой, левой)					
Бег на выносливость 2-3 мин.					
Резервные уроки (повторение)	1	-	-	1	Повторение пройденного

4 класс
ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения: элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг, вис, упор; виды гимнастики: спортивная, художественная; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!», «На старт!», «Внимание!», «Марш!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Повороты на месте».

Лазание и перелазание. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноимённым способом.

Висы и упоры. Вис, вис лежа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Равновесие. Равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке.

ИГРЫ

Подвижные игры

Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Лови - не лови».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка», «Гонка мячей по кругу», «Белые медведи».

Игры с бегом и прыжками: «Бег по кочкам», «Переправа», «Веселая эстафета», «Не попадись», «Через скакалку», «Подсечка», «Мороз – красный нос».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Кого назвали, тот и ловит», «Сбей мяч», «Мяч водящему».

Элементы спортивных игр

Футбол

Теоретические сведения: правила техники безопасности; упрощенные правила игры; поведение в игре.

Практический материал: передачи мяча в парах, в тройках; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении (по воротам); ловля катящегося и летящего мяча.

Баскетбол

Теоретические сведения: правила техники безопасности; упрощенные правила игры (целенаправленности игры); поведение в игре; влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча.

Практический материал: ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по «условным» препятствиям); ловля и передача мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах.

Пионербол

Теоретические сведения: правила игры в пионербол, растановка и переходы, правила безопасности во время игры.

Практический материал: бросок мяча через сетку после трех шагов, розыгрыш мяча на три паса, подача мяча одной рукой с боку.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»); в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность).

Практический материал: беговые ускорения из любых стартовых положений; ознакомление с высоким стартом, стартом с опорой на одну руку, с низким стартом; бег 60 м с высокого старта; длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; прыжки в длину с места; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с короткого разбега; основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал

Имитация на полу попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Кроссовый бег, бег в сочетании с ходьбой.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- для чего и когда применяются лыжи;
- правила передачи эстафеты.

Учащиеся должны **уметь:**

уметь бежать 1 км.

КОНЬКИ

Теоретические сведения

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал

Подводящие упражнения к ходьбе и бегу на коньках, упражнения на равновесие.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- что занятия на коньках — средство закаливания.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять упражнения на равновесие.

Тематическое планирование

Название темы, раздела	Количество часов				Виды учебной деятельности
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
Теоретические сведения - 8 часов					
Т.Б. на уроках физкультуры. Элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр. Основные требования к выполнению бега, прыжков, метания. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Занятия на коньках как средство закаливания организма.	2	2	2	2	Беседы, демонстрации иллюстраций
Гимнастика – 16 часов					
Равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных равновесий: равновесие на гимнастической скамейке.	-	3	3	-	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Висы и упоры	-	2	3	-	
Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноимённым	-	3	2	-	

способом.					
Подвижные и коррекционные игры, элементы спортивных игр – 44 часа					
Подвижные игры Коррекционные игры Игры с элементами ОРУ Игры с бегом и прыжками Элементы спортивных игр: 1. Футбол 2. Баскетбол 3. Пионербол	10	10	14	10	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Легкая атлетика – 22 часа					
Беговые ускорения из любых стартовых положений.	3	-	-	3	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Повторение высокого старта, ознакомление со стартом с опорой на одну руку	2	-	-	2	
Бег без учета времени до 400 м.	2	-	-	2	
Метание т/м из-за головы в стенку.	2	-	-	2	
Метание м/м на дальность с короткого разбега.	2			2	
Лыжная подготовка и коньки – 4 часа					
Подводящие упражнения к ходьбе на коньках, упражнения на равновесие.	-	-	1	-	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Имитация на полу попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Кроссовый бег, бег в сочетании с ходьбой.	-	-	3	-	
Тесты – 8 часов					
Прыжки в длину с места.	2	1	1	2	Сдача нормативов
Метание в цель.					
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с).					
Приседания (30 сек.)					
Сила кисти (правой, левой)					

Бег на выносливость 3-5 мин.					
Резервные уроки (повторение)	1	-	-	1	Повторение пройденного

Материально-техническое обеспечение

Мультимедийное оборудование
Компьютер (ноутбук), видеопроектор, интерактивная доска и др.
Учебно-практическое оборудование, дидактический материал
Изображения (картинки, фотографии) в соответствии с тематикой, определённой в программе по физической культуре.
Материалы и инструменты
Маты, гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, скакалки, сенсорный материал.

Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа воспитания МБОУ СОШ №36 реализуется через использование воспитательного потенциала уроков адаптивной физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
 - обращение внимания на представителей ученых, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных

межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.