

1. **Пояснительная записка**

 Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра в 1д-4 классах разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599, в соответствии с Положением о рабочей программе ГКОУ «МОЦО №1», на основе АООП обучающихся основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (Вариант 8.3).

**Цель**: сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

**Задачи:**

1. Преодолеть нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки.
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

1. **Количество часов**, **на которое рассчитана рабочая программа по каждому классу.**

В соответствии с учебным планом ГКОУ «МОЦО №1» обучение по предмету «Адаптивная физическая культура» предусмотрено в следующем объеме:

1д, 1 классы в объёме 3 часа в неделю, **99** часов в год:

Количество часов по четвертям:

I четверть – 24 часа.

II четверть – 21 час.

III четверть – 30 часов.

IV четверть – 24 часов.

2 – 4 классы в объёме 3 часа в неделю, **102** часа в год.

Количество часов по четвертям в 2-4 классах:

I четверть – 24 часа.

II четверть – 21 час.

III четверть – 33 часа.

IV четверть – 24 часов.

1. **Содержание учебного предмета, курса.**

**1д, 1 классы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Количество часов** |
| Гимнастика | 30 |
| Легкая атлетика | 30 |
| Подвижные игры | 39 |
| **Итого:** | **99** |

**Раздел гимнастика**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения об упражнениях, гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках.

Понятия: колонна, шеренга, круг, ходьба, бег, прыжки, метание. Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге. Повороты «направо», «налево». Движение в колонне. Выполнение команд «шагом марш», «стоп», «бегом марш», «встать», «сесть», «смирно».

***Корригирующие упражнения.***

Упражнения на ориентирование в пространстве. Основная стойка. Положение рук. Ходьба по направляющим, по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма.

Упражнения на шведской стенке: лазание и спуск произвольным способом.

**Упражнения для формирования правильной осанки.**

***Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад:*** «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик», «Кошечка».

***Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону:*** «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Орешек», «Муравей».

***Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед:*** «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь», «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка».

***Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног:*** «Лягушка», «Елочка», «Велосипед».

**Упражнения для профилактики плоскостопия.**

***Упражнения для развития стоп:*** «Ходьба», «Лошадка», «Бег», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок».

**Упражнения для укрепления плечевого пояса.**

Упражнения: «Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец».

**Упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом.**

Выполнение упражнений с большими мячами (волейбольный), с набивным мячом.

**Упражнения на гимнастической стенке.**

***Выполнять упражнения на гимнастической стенке.*** Лазать по гимнастической стенке вверх, вниз; приставными шагами.

***Выполнять упражнения у гимнастической стенки.***

**Упражнения с обручем.**

Выполнение упражнений с обручем.

**Упражнения со скакалкой.**

Выполнение упражнений со скакалкой.

**Общеразвивающие упражнения.**

Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.

***Общеразвивающие упражнения с предметами.***

Упражнения с гимнастическими палками, с малыми мячами, большими мячами.

**Упражнения для мышц шеи:** наклоны туловища и головы вперед, назад, в стороны из и.п., стойка ноги врозь, руки на пояс. Вращение туловищем и головой вправо и влево. Повороты туловища в стороны.

**Упражнения для мышц спины и живота:** упражнения лежа на животе и на спине. Упор стоя у гимнастической стенки, сгибание и разгибание рук.

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:** поднимание рук вперед, в стороны, вверх. Сжимание и разжимание кистей рук. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперед и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса.

**Упражнения для мышц ног:** поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног. Приседание на двух ногах.

**Упражнения на дыхание:** тренировка дыхания через нос и рот, сидя, стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет), ж-ж-ж (жук).

**Упражнения для развития мышц кистей и пальцев:** сгибания, разгибания, вращения.

**Упражнения для коррекции лазания и перелазания.**

Упражнения на ловкость, преодоление страха высоты, координации и согласованности движений рук и ног, пространственную ориентировку.

Переползание на четвереньках. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке. Подлезание под препятствием. Пролезание сквозь обручи. Стойка на носках. Ходьба по доске. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки на пояс. Кружение переступанием в медленном темпе.

**Упражнения для коррекции расслабления.**

Упражнения: «Плети», «Покажи силу», «Бабочка», «Вертолет», «Балерина», «Удивились», «Велосипед», «Лодочка», «Скалолазы», «Обними себя» и т.д.

**Упражнения для коррекции дыхания.**

Умение пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.

**Раздел легкая атлетика**

**Упражнения на коррекцию ходьбы.**

Упражнения на ориентировку в пространстве, на согласованность и ритмичность движений рук и ног, симметричность и амплитуду движений, скоростно-силовые качества.

Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в колонне по одному за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходьба с сохранением правильной осанки.

**Упражнения для коррекции бега.**

Упражнения на усвоение темпа и ритма движений, на развитие выносливости, согласованности движений, на развитие скоростных качеств.

Перебежки группами и по одному. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин., бег в колонне за учителем. Бег в чередовании с ходьбой.

**Упражнения на коррекцию прыжков.**

Упражнения на координацию и ритм движений, укрепление стопы, ориентировку в пространстве, развитие силы разгибателей ног, дифференцировку расстояний в пространстве.

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, влево, вправо. Перепрыгивание через линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касание висящего предмета. Прыжки в длину с места.

**Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук.**

Метание, упражнения с мелким инвентарем (теннисные мячи, скакалки, гимнастические палки).

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, палок в шеренге, в колонне, по кругу. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

**Раздел подвижные игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

***Практический материал.***

***Коррекционные игры:*** «Солнышко и дождик», «Парашютисты», «Что изменилось».

***Игры с элементами ОРУ:*** «Веселая эстафета», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Салки-приседалки», «Бездомный заяц».

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

***Эстафеты.***

***Элементы спортивных игр:*** мини-футбол (передачи ногой в парах, в кругу); баскетбол (ведение мяча).

**2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Количество часов** |
| Гимнастика | 30 |
| Легкая атлетика | 40 |
| Подвижные игры | 32 |
| **Итого:** | **102** |

**Раздел гимнастика**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения об упражнениях, гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках.

Понятия: колонна, шеренга, круг, ходьба, бег, прыжки, метание. Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге. Повороты «направо», «налево». Движение в колонне. Выполнение команд «шагом марш», «стоп», «бегом марш», «встать», «сесть», «смирно».

***Корригирующие упражнения.***

Упражнения на ориентирование в пространстве. Основная стойка. Положение рук. Ходьба по направляющим, по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма.

Упражнения на шведской стенке: лазание и спуск произвольным способом.

**Упражнения для формирования правильной осанки.**

***Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад:*** «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик», «Кошечка».

***Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону:*** «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Орешек», «Муравей».

***Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед:*** «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь», «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка».

***Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног:*** «Лягушка», «Елочка», «Велосипед».

**Упражнения для профилактики плоскостопия.**

***Упражнения для развития стоп:*** «Ходьба», «Лошадка», «Бег», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок».

**Упражнения для укрепления плечевого пояса.**

Упражнения: «Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец».

**Упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом.**

Выполнение упражнений с большими мячами (волейбольный), с набивным мячом.

**Упражнения на гимнастической стенке.**

***Выполнять упражнения на гимнастической стенке.*** Лазать по гимнастической стенке вверх, вниз; приставными шагами.

***Выполнять упражнения у гимнастической стенки.***

**Упражнения с обручем.**

Выполнение упражнений с обручем.

**Упражнения со скакалкой.**

Выполнение упражнений со скакалкой.

**Общеразвивающие упражнения.**

Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.

***Общеразвивающие упражнения с предметами.***

Упражнения с гимнастическими палками, с малыми мячами, большими мячами.

**Упражнения для мышц шеи:** наклоны туловища и головы вперед, назад, в стороны из и.п., стойка ноги врозь, руки на пояс. Вращение туловищем и головой вправо и влево. Повороты туловища в стороны.

**Упражнения для мышц спины и живота:** упражнения лежа на животе и на спине. Упор стоя у гимнастической стенки, сгибание и разгибание рук.

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:** поднимание рук вперед, в стороны, вверх. Сжимание и разжимание кистей рук. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперед и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса.

**Упражнения для мышц ног:** поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног. Приседание на двух ногах.

**Упражнения на дыхание:** тренировка дыхания через нос и рот, сидя, стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет), ж-ж-ж (жук).

**Упражнения для развития мышц кистей и пальцев:** сгибания, разгибания, вращения.

**Упражнения для коррекции лазания и перелазания.**

Упражнения на ловкость, преодоление страха высоты, координации и согласованности движений рук и ног, пространственную ориентировку.

Переползание на четвереньках. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке. Подлезание под препятствием. Пролезание сквозь обручи. Стойка на носках. Ходьба по доске. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки на пояс. Кружение переступанием в медленном темпе.

**Упражнения для коррекции расслабления.**

Упражнения: «Плети», «Покажи силу», «Бабочка», «Вертолет», «Балерина», «Удивились», «Велосипед», «Лодочка», «Скалолазы», «Обними себя» и т.д.

**Упражнения для коррекции дыхания.**

Умение пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.

**Раздел легкая атлетика**

**Упражнения на коррекцию ходьбы.**

Упражнения на ориентировку в пространстве, на согласованность и ритмичность движений рук и ног, симметричность и амплитуду движений, скоростно-силовые качества.

Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в колонне по одному за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходьба с сохранением правильной осанки.

**Упражнения для коррекции бега.**

Упражнения на усвоение темпа и ритма движений, на развитие выносливости, согласованности движений, на развитие скоростных качеств.

Перебежки группами и по одному. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин., бег в колонне за учителем. Бег в чередовании с ходьбой.

**Упражнения на коррекцию прыжков.**

Упражнения на координацию и ритм движений, укрепление стопы, ориентировку в пространстве, развитие силы разгибателей ног, дифференцировку расстояний в пространстве.

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, влево, вправо. Перепрыгивание через линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касание висящего предмета. Прыжки в длину с места.

**Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук.**

Метание, упражнения с мелким инвентарем (теннисные мячи, скакалки, гимнастические палки).

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, палок в шеренге, в колонне, по кругу. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

**Раздел подвижные игры.**

 **Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

 **Практический материал.**

 ***Коррекционные игры:*** «Солнышко и дождик», «Парашютисты», «Что изменилось».

 ***Игры с элементами ОРУ:*** «Веселая эстафета», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Салки-приседалки», «Бездомный заяц».

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

 ***Эстафеты.***

 ***Элементы спортивных игр:*** мини-футбол (передачи ногой в парах, в кругу); баскетбол (ведение мяча).

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Количество часов** |
| Гимнастика | 40 |
| Легкая атлетика | 40 |
| Подвижные игры | 32 |
| **Итого:** | **102** |

**Раздел гимнастика**

 **Теоретические сведения.** Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

**Практический материал**

 ***Построение и перестроения:*** построение в колонну, в шеренгу по инструкции. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба противоходом. Повороты на месте направо, налево под счет «Раз, два». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами налево, направо по команде «Налево (направо) по два марш!».

**Упражнения без предметов**

 **Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.** Движения руками вперёд, вверх в соединении на четыре счёта. Круговые движения руками в лицевой и бо­ковой плоскостях. Повороты туловища налево, направо, с отведением прямых рук назад. Наклоны к левой, пра­вой ноге с поворотами туловища. Приседания на всей сто­пе и на носках, держась руками за рейку гимнастиче­ской стенки. Приседания, согнув ноги вместе, приседания углом, согнув ноги врозь. Поочерёдное поднимание ног из положения седа в положение седа углом. Из положе­ния седа наклоны вперёд с различными положениями рук. Выполнение на память 3—4 общеразвивающих упраж­нений.

**Упражнения на дыхание.** Усиленное дыхание с движе­ниями грудной клетки (на вдохе приподнять плечи, на вы­дохе сдавливать ладонями боковые поверхности грудной клетки). Ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгива­нии. Произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений. Правильное дыха­ние при выполнении простейших упражнений в различном темпе вместе с учителем: вдох резкий, быстрый, выдох медленный, на 4 счёта; вдох спокойный на 3—4 счёта, вы­дох спокойный на 3—4 счёта. Ходьба с фиксированным дыханием.

 **Упражнения для укрепления мышц кистей рук и паль­цев.** Одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Отведение и приведение пальцев рук. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во­внутрь, наружу-

**Упражнения на расслабление мышц.** Из исходного по­ложения — наклон вперёд, маховые движения расслаблен­ными руками вперёд, назад, в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

 **Упражнения для формирования правильной осанки.** Принятие правильной осанки в различных исходных по­ложениях. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперёд, назад, в сто­рону, выполнение движений руками. Игры с принятием правильной осанки по заданию и сохранением её на про­тяжении всей игры.

 Упражнения для укрепления мышц голеностопных су­ставов и стоп. Движения пальцами ног, стопами с дозиро­ванным усилием. Подтягивание стопой верёвки, лежащей на полу, поднимание её над полом, удерживание пальцами ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасыванием вверх.

 Упражнения для укрепления мышц туловища (разгруз­ка позвоночника). Лёжа на спине, на животе, подтягива­ние на руках на наклонной гимнастической скамейке. Стоя на четвереньках, наклоны, повороты головы, туловища, поочерёдное отведение рук, ног, напряжённое прогибание.

**Корригирующие упражнения.**

 **Упражнения для формирования правильной осанки.**

 ***Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад:*** «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик», «Кошечка».

 ***Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону:*** «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Орешек», «Муравей».

 ***Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед:*** «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь», «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка».

 ***Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног:*** «Лягушка», «Елочка», «Велосипед».

 **Упражнения для профилактики плоскостопия.**

 ***Упражнения для развития стоп:*** «Ходьба», «Лошадка», «Бег», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок».

 **Упражнения для укрепления плечевого пояса.**

Упражнения: «Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец».

**Упражнения с предметами**

 С гимнастическими палками. Перехваты гимнастической палки. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастиче­ской палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного по­ложения — гимнастическая палка за головой, за спиной.

 **С** малыми обручами. Выполнение упражнений с обру­чем (обруч вверх, вперёд, обруч вправо, влево) с различ­ными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге (1 мин). Вращение обруча левой и правой руками (20—30 с).

 С малыми мячами. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его одной рукой. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой. Удары мяча об пол и ловля его одной и двумя руками.

 **С** большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и лов­ля его двумя руками после поворота направо и налево, кру­гом. Перебрасывание мяча в кругу влево, вправо. Удары мячом об пол поочерёдно правой и левой рукой.

 **С** набивными мячами. Поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах (расстояние 2—3 м). Из положения мяч вперёд — движение кистей вверх, вниз, влево, вправо. Круговые движения с мячом в лицевой плоскости. Приседы с мячом: мяч вперёд, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны вперёд, влево, вправо с мячом в руках.

 Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, разноимённым и одноимённым спосо­бами, попеременно приставляя сначала руку, затем ногу. Лазанье по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол на­клона скамейки 20—30°). Лазанье с опорой на стопы и ки­сти рук. Подлезание под препятствие высотой 30—40 см (например, стул). Перелезание через препятствие высотой 30 см. Вис на канате с помощью рук и ног на узле.

 **Упражнения на равновесие.** Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперёд, одна рука вперёд, другая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх.

Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50—60 см.

 **Передача предметов и переноска грузов.** Передача боль­шого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трёх набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Коллективная переноска гимнастических снаря­дов. Переноска гимнастических палок от 10 до 15 штук.

 **Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам. Ходьба до раз­личных ориентиров. Повороты направо, налево без зри­тельного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Сгибание и разгибание туловища до определённой высоты по ориен­тирам (стоя и лёжа) со зрительным контролем и воспроиз­ведение упражнений с закрытыми глазами. Ходьба впе­рёд: одна нога идёт по гимнастической скамейке, другая по полу. Прыжок в высоту до определённого ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место.

Переползание на четвереньках по гимнастической ска­мейке с закрытыми глазами. Дозирование силы удара мя­чом об пол с условием, чтобы он отскочил на заданную вы­соту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте в течение 10—15 спо команде учителя, затем самостоятельное мар­ширование столько же времени и самостоятельная останов­ка. Определение самого точного. Ходьба в шеренге до опре­делённой черты (5—6 м). Сообщение учащимся времени выполнения задания.

Изменение задания на медленный темп. Поощрение учащихся по точности исполнения задания.

**Раздел легкая атлетика**

 **Теоретические сведения.** Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

**Практический материал**

 **Ходьба.** Упражнения на ориентировку в пространстве, на согласованность и ритмичность движений рук и ног, симметричность и амплитуду движений, скоростно-силовые качества.

 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.** Упражнения на усвоение темпа и ритма движений, на развитие выносливости, согласованности движений, на развитие скоростных качеств.

Медленный бег до 2 мин. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость до 30 м. Повторный бег на месте 5-8 сек. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100 м (3 м – бег, 20 м – ходьба и т.д.).

 **Прыжки.** Упражнения на координацию и ритм движений, укрепление стопы, ориентировку в пространстве, развитие силы разгибателей ног, дифференцировку расстояний в пространстве.

 Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на отрезке 15 м. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

 **Метание.** Метание, упражнения с мелким инвентарем (теннисные мячи, скакалки, гимнастические палки)

Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.

**Раздел подвижные игры**

 **Теоретические сведения.** Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор ме­ста, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

**Практический материал**

 **Коррекционные игры:** «Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещённые движения».

 **Игры с элементами общеразвивающих упражнений:**

«Шишки, жёлуди, орехи», «Мяч соседу», «Перетягивание в парах».

 **Игры с бегом:** «Белые медведи», «Через кочки и пенёч­ки», «К своим флажкам», «Вызов номеров».

 **Игры с прыжками:** «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».

 **Игры с бросанием, ловлей и метанием:** «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в мяч».

 ***Эстафеты.***

 ***Элементы спортивных игр:*** мини-футбол (передачи ногой в парах, в кругу); баскетбол (ведение мяча), пионербол (передачи мяча через сетку).

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** |
| 1 | Гимнастика | 30 |
| 2 | Легкая атлетика | 30 |
| 3 | Подвижные (спортивные) игры | 42 |
|  | **Итого** | **102** |

**Раздел гимнастика**

**Теоретические сведения.** Развитие двигательных спо­собностей и физических качеств с помощью средств гимна­стики.

***Построение и перестроения:*** Сдача рапорта. Поворот кругом переступанием. Перестроение из колонны по одно­му в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слия­нием. Ходьба «змейкой». Расчёт на «первый, второй, тре­тий», по порядку. Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки, приставными шагами, смыканием.

**Корригирующие упражнения.**

Упражнения на ориентирование в пространстве. Основная стойка. Положение рук. Ходьба по направляющим, по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма. Упражнения на шведской стенке: лазание и спуск произвольным способом.

**Упражнения для формирования правильной осанки.**

***Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад:*** «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик», «Кошечка».

***Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону:*** «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Орешек», «Муравей».

***Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед:*** «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь», «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка».

***Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног:*** «Лягушка», «Елочка», «Велосипед».

**Упражнения для профилактики плоскостопия.**

***Упражнения для развития стоп:*** «Ходьба», «Лошадка», «Бег», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок».

**Упражнения для укрепления плечевого пояса.**

Упражнения: «Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец».

*Упражнения без предметов*

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Асимметричные движения рук (одна рука вперёд, другая в сторону, одна в сторону, другая на поясе и т. д.). Опускание на колено с шагом назад, вперёд, медленное опускание на колени с поворотом головы направо, налево и поднимание с помощью рук. Переход из упора присев в упор лёжа, ноги поднять вверх. Наклоны туловища впра­во, влево, в сочетании с движениями рук.

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания в раз­личных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа с различ­ными положениями рук, ног, с преобладанием выдоха над вдохом. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предметов. Глубокое дыхание с движениями рук. Дыхание по подра­жанию, по заданию учителя.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Сжимание кистями рук эспандера. Поочерёдное противопоставление пальцев правой и левой рук. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от стены, скамейки с разведёнными в стороны пальцами.

Упражнения для расслабления мышц. Чередование уси­ленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями. Напряжённое поднимание плеч с последующим расслабленным опуска­нием.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове, по бревну, по гимнастической ска­мейке, с разнообразными движениями рук, с остановками, с перешагиванием через мяч, верёвочку, с поворотами. Сохранение осанки в разнообразных движениях при пере­мене положений с закрытыми глазами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и проксимальных отделов конечностей, в положении разгрузки позвоночника и с отягощением.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами: одной в левую сторону, другой в правую; передача мяча по кругу ногами. Катание мяча одной ногой с прыжками на другой.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Наклоны вперёд, назад, влево, вправо, с движением рук и нахождением рук в различных исходных положениях. Повороты туловища налево, направо, с движением рук. Упоры присев, переход из упора присев в упор лёжа, седы с различны­ми положениями рук и ног. Выпады влево, вправо, вперёд, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Наклоны вперёд, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Ходьба с гимнастической палкой к плечу. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Вы­полнение упражнений из исходного положения — палка горизонтально перед грудью.

С обручем. Движение обручем вперёд, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперёд, назад, влево, вправо с обручем и поворотами туловища налево, направо с различными положениями обруча. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперёд, назад — 20 с.

С малыми мячами. Перекладывание мяча из руки в ру­ку. Бросание мяча об пол и его ловля. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча об пол и ловля его поочерёдно левой и правой руками снизу и сверху. Попеременно удары мяча левой и правой руками об пол.

С большими мячами. Перекладывание мяча из руки в руку (с исходного положения — руки в стороны).

Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с по­следующей ловлей. Передача мяча в кругу влево и вправо. Передача мяча в парах. Броски мяча в стену и его ловля. Броски мяча в стену и ловля после падения на пол и от­скока.

С набивными мячами (вес 2 кг). Поднимание мяча вверх, вперёд, влево, вправо. Ходьба в обход с мячом, удер­живая на груди и за головой 30 с. Наклоны туловища впе­рёд, влево, вправо с удержанием мяча у груди и за головой. Поднимание лежащего мяча слева вверх. Поднимание ле­жащего мяча слева снизу вверх, опускание на пол слева, а затем справа с наклоном туловища. Приседы с мячом с удержанием мяча вверх, вперёд, за голову. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь. Передача мяча сверху двумя руками в колонне.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз разноимённым способом, с одновремен­ной перестановкой руки и ноги. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (под углом 50°) вверх и вниз, на четвереньках разноимённым способом. Подлезание под препятствие высотой до 1м. Перелезание через бревно, «коня», «козла». Вис на канате, опираясь ступнями на узел. Раскачивание на канате, сидя на узле. Вис на рейке, на руках (девочки — 5—10 с, мальчики — 15—20 с), рас­стояние ног от пола 10 см. Обучение произвольному ла­занью по канату до 3—4 м.

Упражнения на равновесие. Равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой (2—3 с). Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке, добавляя движения руками (ходьба с предмета­ми, бросание и ловля мяча, преодоление простейших пре­пятствий). Ходьба по гимнастической скамейке парами и небольшими группами. Поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперёд. Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамей­ке. Ходьба по наклонно установленной скамейке (высота 50—60 см). Ходьба по бревну (низкому) с различными по­ложениями рук.

Прыжки. Прыжки через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперёд. Прыжки в глубину с приседа и шагом вперёд с правильным приземлени­ем (высота для мальчиков — 70 см, для девочек — 60 см). Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через «коз­ла»: вскок в упор на колено, соскок с колен с поворотом направо (налево) с опорой на одну руку. Вскок на «козла» в упор, сидя на коленях, с последующим переходом в упор присев и соскок прогнувшись.

Переноска грузов. Переноска на расстояние 10—15 м 1—2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20—25 гим­настических палок. Переноска гимнастического «козла» (4 человека).

Упражнения для развития пространственно-времен­ной дифференцировки и точности движений. Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения по сло­весному указанию учителя (квадрат, круг). Ходьба между различными ориентирами. Два поворота один за другим налево (направо) без контроля зрением. Бег по начерченным на полу ориентирам. Выполнение исходного положения по показу учителя — ноги на ширине ступни, на ширине плеч, шире плеч. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрением.

Изменение способа лазанья по гимнастической стенке у определённых ориентиров. Броски мяча в стенку с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторение задания и самостоятельная остановка. Определение самого точного. Ходьба в колонне приставными шагами до намеченного ориентира (5—6 с) с определением за­траченного времени.

**Раздел легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Развитие двигательных спо­собностей и физических качеств средствами лёгкой атле­тики.

**Практический материал**

**Ходьба.** Ходьба с различными положениями и дви­жениями рук. Ходьба в полуприседе, ходьба выпадами. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в различном темпе.

**Бег.** Медленный бег до 3 мин. Низкий старт. Бег на ско­рость 40 м. Бег быстрый на месте до 10 с у неподвижной опоры. Специальные беговые упражнения: бег с поднима­нием бедра, с захлёстыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м (40 м — бег, 20 м — ходьба и т. д.). Бег с преодолением небольших препятствий (мячей, барьеров высотой до 25 см) на отрезках 30—40 м.

**Прыжки.** Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 м. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке до 20 м. Прыжки на мягкое препятствие высотой 3—50 см. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешаги­вание» (основное внимание мягкому приземлению). Прыж­ки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка.

**Метание.** Метание мячей в цель (баскетбольный щит, мишень и т. д.) с места левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага. Броски на­бивного мяча весом 1 кг различными способами двумя ру­ками.

**Раздел подвижные игры**

Коррекционные игры: «Музыкальная змейка», «Найди предмет».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

«Фигуры», «Светофор».

Игры с бегом: «Кто обгонит», «Пустое место», «Без­домный заяц».

Игры с прыжками: «Волк во рву», «Два мороза».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Попади в мяч».

**Пионербол.**

**Теоретические сведения.** Ознакомление с правилами игры «Пионербол».

**Практический материал**

Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, пода­ча мяча одной рукой снизу (нижняя подача), учебная игра через сетку.

**Спортивные игры**

***Элементы спортивных игр:*** мини-футбол (передачи ногой в парах, в кругу); баскетбол (ведение мяча).

***Спортивные игры:*** мини-футбол, пионербол.

**Упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом.**

Выполнение упражнений с большими мячами (волейбольный, баскетбольный), с набивным мячом.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**1д , 1 , 2 классов**

***Минимальный уровень.***

Учащиеся должны знать:

* где правая и левая сторона, верх, низ;
* что такое ходьба, бег;
* правила поведения на уроках.

Учащиеся должны уметь:

* чередовать бег с ходьбой
* подпрыгивать на одной и двух ногах

***Достаточный уровень.***

Учащиеся должны знать:

* что значит шеренга, колонна, круг;
* Что такое прыжки, метание;
* названия снарядов;

Учащиеся должны уметь:

* метать мячи одной рукой с места
* мягко приземляться при прыжках
* целенаправленно действовать в подвижных играх.

 **3 класс**

***Минимальный уровень.***

Учащиеся должны знать:

* где правая и левая сторона, верх, низ;
* что такое ходьба, бег;
* положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний;
* правила поведения на занятиях.

Учащийся должен уметь:

* выполнять высокий старт;
* бежать в медленном темпе 2 мин;
* сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
* лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз;
* коллективно переносить гимнастические снаряды.

***Достаточный уровень.***

Учащиеся должны знать:

* правила 2-3 разученных игр;
* как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником
* строевые команды;
* как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземляться.

Учащийся должен уметь:

* прыгать в длину и в высоту;
* согласовывать движения рук и ног в лазанье по гимнастической стенке;
* быстро пробежать 30 м;
* метать малый мяч с места правой и левой руками.
* самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.
* выполнять строевые команды учителя.

**4 класс**

 ***Минимальный уровень.***

Учащиеся должны знать:

* иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* иметь представления о двигательных действиях;
* знать основные строевые команды;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

Учащиеся должны уметь

* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
* участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

 ***Достаточный уровень.***

Учащиеся должны знать:

* знать спортивные традиции своего народа и других народов;
* знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
* знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

Учащиеся должны уметь

* практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
1. **Информационно-методическое обеспечение**

**Литература**

1. «Азбука здоровья». Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-4 классы. Санкт-Петербург. «Образование» 1994г.

2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы. Москва. Издательство «Просвещение» 2011г. Под редакцией И.М. Бгажноковой. Автор: А.А. Дмитриев.

3. «Средства адаптивной физкультуры. Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонением в интеллектуальном развитии». Шапкова Л.В. Москва. «Советский спорт» 2000 г.

**Используемое оборудование**

 ***Гимнастика:***

- гимнастические маты

- гимнастические скамейки

- гимнастическая лестница

- обручи

- гимнастические палки

- гимнастическая перекладина

 ***Легкая атлетика:***

- мячи для метания

- барьер легкоатлетический

- планка для прыжков

- эстафетные палочки

 ***Подвижные и спортивные игры:***

- мячи баскетбольные

- мячи футбольные

- мячи волейбольные

- мячи теннисные

- малые мячи

- ворота футбольные

- сетка волейбольная

- кольца баскетбольные

- наборы для подвижных игр