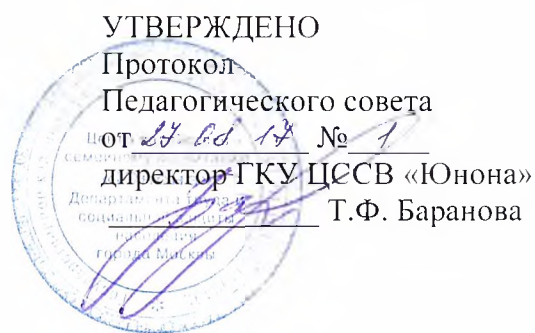


РАССМОТРЕНО
На заседании МО
Протокол
от 22.08.17 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Протокол
Педагогического совета
от 22.08.17 № 1
директор ГКУ ЦССВ «Юнона»
Т.Ф. Баранова



**Дополнительная программа
(адаптированная, общеразвивающая)
по предмету «Адаптивная физическая
культура»**

Сроки реализации: от 4 лет
Возраст: от 8 до 18 лет
Составители: Алябьев В.И.

Москва, 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по предмету « Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1 – 4 классы, под ред. Бгажноковой И.М.,
- «Уроки физической культуры в начальных классах» - пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида В. М. Мозговой,
- программы для воспитанников с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью под редакцией Л.Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой.

Коррекционно-образовательная область «Физическая культура» представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура».

Данная программа будет реализовываться в ГКУ ЦССВ «Юнона», рассчитана на 3 ступени обучения, в зависимости от различного состояния воспитанников по психическим, двигательным и физическим данным, и степени усвоения ими программы.

В группе 25 детей в возрасте от 8 до 18 лет. Все дети с диагнозом: умеренная и тяжёлая умственная отсталость. У всех детей недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У детей также отмечается скованность, неполный объём движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. На уроках дети быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабо. Внимание произвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него. У детей с диагнозом тяжёлая умственная отсталость экспрессивная речь: могут издавать лишь отдельные звуки.

Адаптивное физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его *основе лежит обучение* упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. *Специфичность понятия* «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая воспитанников с выраженным недоразвитием интеллекта.

Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические

качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

В соответствии с этим **целью обучения** данному предмету является освоение детьми системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. *Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с инструктором-методистом, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.*

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что воспитанники этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Настоящая **программа составлена** на основании программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, под редакцией Л. Б. Баряевой. А также при составлении программы учитывается обобщение опыта работы с учащимися классов «особый ребенок».

Особенности развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями развития

Тяжёлое и множественное нарушение согласно данным отечественных и зарубежных исследований является **специфически-целостным феноменом, характеризующим принципиально особую ситуацию развития**. Тяжёлое и множественное нарушение возникает вследствие органического поражения ЦНС в результате недоразвития или повреждения мозга преимущественно в раннем развитии. Поражение ЦНС при тяжёлом множественном нарушении носит сложный характер, при котором страдают: интеллект, речь и коммуникация, общая и мелкая моторика, поведение, сенсорная сфера.

Основным в клинической картине тяжёлого и множественного нарушения является *умственная отсталость*. Кроме того, в разных сочетаниях выявляются: *двигательные нарушения* (ДЦП разной формы и степени тяжести); *тяжелые нарушения речи* (несформированность языковых средств), *нарушения функций анализаторных систем* (зрения, слуха, тактильной чувствительности); *повышенная судорожная готовность* (эписиндром); *расстройства эмоционально-волевой сферы* (нарушения регуляции поведения и др.); *аутистические расстройства* (стереотипные действия, нарушение коммуникации, взаимодействия, социального поведения).

Дети с тяжёлыми и множественными нарушениями развития требуют постоянной, интенсивной поддержки в более чем одной жизненно важной деятельности, для того, чтобы участвовать в интеграционных процессах своего сообщества и иметь возможность пользоваться всеми благами жизни, доступными другим людям. Основным средством поддержки детей с тяжёлыми и множественными нарушениями является *специальная психолого-педагогическая помощь* в их развитии, которая осуществляется различными специалистами в тесном сотрудничестве с семьёй, воспитывающей ребёнка-инвалида.

Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями.

Некоторые специфические особенности развития детей с данной категорией нарушений имеют общие черты, которые позволяют нам **разделить детей на три группы (три ступени обучения)**. Опишем наиболее характерные особенности каждой группы детей.

Дети **первой группы** имеют тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦП, спастический тетрапарез, гиперкинез и т.д.) и, как следствие, полная или почти полная зависимость от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании и предметной деятельности. Большинство детей этой группы не могут самостоятельно удерживать своё тело в сидячем положении. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и речемоторных функций порождения экспрессивной речи. Интеллектуальное развитие детей первой группы различно. Степень умственной отсталости колеблется от умеренной до глубокой. Дети данной группы с менее выраженным интеллектуальным недоразвитием имеют предпосылки для формирования представлений, умений и навыков, значимых для социальной адаптации детей. Так, у большинства детей проявляется интерес к общению и взаимодействию, что позволяет обучать детей пользоваться невербальными средствами коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.); наличие отдельных двигательных действий (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.), создаёт предпосылки для обучения детей выполнению доступных операций самообслуживания и предметно-практической деятельности.

Особенности развития детей **второй группы** вызваны нарушениями их эмоционально-волевой сферы и проявляются в расторможенности, «полевом» поведении, стереотипиях, трудностях коммуникации и социального взаимодействия. Контакт с окружающими отсутствует или возникает в форме физического обращения к взрослым обычно в ситуациях, когда ребёнку требуется помощь в удовлетворении потребности. Дети данной группы не выражают интерес к деятельности других и не проявляют ответные реакции на попытки учителя организовать взаимодействие с окружающими. Дети часто не выполняют просьбы или инструкции взрослого, на запрет реагируют агрессией и самоагрессией, бросанием предметов и другими деструктивными действиями. Такая же реакция наблюдается при скученности людей, в шуме. Моторные функции рук не нарушены, однако, предметные действия формируются тяжело в связи со слабой мотивационно-потребностной стороной деятельности. Аутистические черты часто затрудняют установление степени нарушения

интеллектуального развития детей второй группы. Особенности эмоционально-волевого развития детей второй группы, их аутистические черты поведения обуславливали трудности обучения этих детей в условиях группы. Такие особенности детей второй группы требуют организации с ними индивидуальной педагогической работы с целью их последующей адаптации к обучению в условиях группы.

Дети **третьей группы** могут иметь нарушения общей моторики, но передвигаются самостоятельно, в отличие от детей первой группы. Их моторная недостаточность проявляется в замедленном темпе, несформированной координации и неточности движений. У некоторых детей наблюдается стереотипия, нежелание контактировать с окружающими и другие аутистические черты, свойственные в более выраженной степени детям второй группы. Большинство детей третьей группы имеют сформированные элементарные навыки общения. Среди диагнозов детей третьей группы – умственная отсталость от легкой до глубокой степени. По сравнению с детьми первой и второй групп у детей третьей обычно проявляются более развитые коммуникативные функции, желание общаться. Дети данной группы, владеющие вербальной речью, могут обратиться и выразить свою потребность, выполнить простую просьбу, сообщить о выполненном задании, ответить на вопросы взрослого на уровне слова, словосочетания или нераспространенного предложения. Некоторые дети данной группы не владеют вербальной речью, но могут вступать в контакт и осуществлять элементарное общение при помощи естественных жестов, вокализации и отдельных слогов. Дети третьей группы могут выполнить отдельные операции предметных действий. Однако, качественные показатели деятельности: слабая мотивация, кратковременность концентрации внимания, непоследовательность выполняемых операций препятствуют выполнению действия целиком. В отличие от детей второй группы большинство детей третьей могут короткое время осуществлять совместную деятельность с другими, что служит предпосылкой для их обучения в группе. В целом у детей третьей группы наблюдается более высокий (по сравнению с первой и второй группами) уровень развития социально значимых представлений, умений и навыков.

Многочисленными исследованиями установлено, что умственно отсталый ребенок в физическом развитии значительно уступает нормально развивающемуся сверстнику. У таких детей замедленно формируются координация движений, их точность, равновесие, двигательные умения и навыки, а также быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть и другие качества. У умственно отсталых детей наблюдаются различные нарушения развития, которые необходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию. Встречаются дети с явными параличами или парезами отдельных мышечных групп, со стертыми двигательными нарушениями.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием воспитанников с умеренной и тяжелой умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

Цели программы

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для воспитанников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей детей.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации воспитанников;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности воспитанников с выраженным недоразвитием интеллекта на занятиях адаптивной физической культурой:

- *учет индивидуальных особенностей каждого воспитанника* (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- *адекватность средств, методов и методических приемов обучения* двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- *эмоциональность занятий* (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- *создание условий* для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим требованиям относятся:

- создание комфортного психологического климата на занятиях по предмету «Адаптивная физическая культура» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример инструктора-методиста, его открытость, выраженное внимание к каждому ребенку);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания воспитанников на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Следует понимать, что *адаптивное физическое воспитание*, продолжаясь в течение длительного периода жизни, не только оказывает разностороннее влияние на организм детей-инвалидов, но и *формирует новое осознание собственного «Я»*, понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств, компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для нормальной жизнедеятельности.

Наряду с конкретными задачами, значимыми для коррекционно-образовательной области «Физическая культура», в ходе реализации задач учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в «Программе» рассматривается и более широкая задача — *социализация учащихся*. Игровой метод представляется наиболее целесообразным для процесса социализации детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура». Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания развивают мелкую моторику, координацию движений, точность и другие физические и интеллектуальные способности воспитанников.

Именно для этой категории детей наиболее значимо, чтобы в процессе реализации задач предмета «Адаптивная физическая культура» *обучение было тесно связано* с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания. Из этого следует, что их решение нельзя рассматривать в отрыве от решения задач целостного развития воспитанника с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Биологический возраст ребенка с нарушениями в развитии, как правило, *отстает* от паспортного. Уровень его психических и физических способностей **сугубо индивидуален**, как индивидуальные и сензитивные зоны. Важно их не пропустить, на них ориентироваться и максимально использовать для развития и личностного роста воспитанника.

Эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей детей и подростков с нарушениями в развитии будет выше, если педагогическое воздействие будет осуществляться с учетом физических и психических особенностей того или иного периода индивидуального развития. Подбор упражнений в «Программе» позволяет воздействовать не только на весь организм, но и на определенные группы мышц.

Организационная структура программы:

Программа рассчитана на воспитанников ГКУ ЦССВ «Юнона». Согласно учебному плану, 3 часа в неделю, 27 часов – 1 четверть, 21 час – вторая четверть, 28 часа – третья четверть и 23 часа – четвертая четверть. Общее количество часов в год - 99 часов. Продолжительность одного занятия – от 10 до 40 минут.

Организационная структура уроков:

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в ГКУ ЦССВ «Юнона» является занятие.

Каждое занятие должно планироваться в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце занятия;
- многократное повторение и чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию воспитанников.

Занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с воспитанниками с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На занятиях широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья детей. Помещение, отведенное для занятий адаптивной физической культурой, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи.

На всех занятиях *должны быть* предприняты меры для предупреждения несчастных случаев.

Чтобы дети усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции инструктора-методиста, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. *Характерной особенностью* детей и подростков с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, воспитанники не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании занятий *необходимо предусмотреть* разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку дети этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь инструктора-методиста.

На занятиях по предмету «Адаптивная физическая культура» детей и подростков учат:

- в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;

- согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;

- дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

В процессе обучения адаптивной физической культуре воспитанников:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);

- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;

- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;

- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время занятий.

Учитывая нарушения сердечно - сосудистой и дыхательной систем, грубую эндокринную патологию, диспластичность развития воспитанников, инструктор - методист должен быть особенно осторожным, подбирая физические упражнения, определяя их дозировку и темп выполнения. Это требование относится как к отдельным заданиям, так и ко всему занятию в целом.

Каждое занятие должно планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

В процессе физического воспитания решаются **конкретные задачи** обучения детей и подростков:

- Создание условий для подготовки к занятиям физкультурой;
- Создание условий для обучения правильному построению и знанию своего места в строю;
- Создание условий для обучения правильному передвижению из группы на занятие физкультурой;
- Создание условий для обучения ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- Создание условий для обучения простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- Создание условий для обучения овладению приемами правильного дыхания (по показу инструктора - методиста);
- Создание условий для обучения выполнению простейших заданий по словесной инструкции инструктора - методиста;
- Создание условий для обучения выполнению ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;
- Создание условий для обучения овладению навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умению мягко приземляться в прыжках;
- Создание условий для формирования умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- Создание условий для овладения навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- Создание условий для формирования умений метать, бросать и ловить мяч;
- Создание условий для формирования умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- Создание условий для формирования умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- Создание условий для формирования умений сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;
- Создание условий для формирования умений преодолевать различные препятствия;

- Создание условий для обучения переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;

- Создание условий для формирования целенаправленных действий под руководством инструктора - методиста в подвижных играх.

Обучение предмету «Адаптивная физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания детей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й ступени обучения

№	Тема	Кол-во часов
1 ЧЕТВЕРТЬ		
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	5 ч.
2.	Построение и перестроение	4 ч.
3.	Ходьба и упражнения в равновесии	4 ч.
4.	Бег	4 ч.
5.	Прыжки	3 ч.
6.	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	4 ч.
7.	Ползание и лазание	3 ч.
	<i>ИТОГО</i>	<i>27 часов</i>
2 ЧЕТВЕРТЬ.		
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	3 ч.

2.	Построение и перестроение	3 ч.
3.	Ходьба и упражнения в равновесии	3 ч.
4.	Бег	3 ч.
5.	Прыжки	3 ч.
6.	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	3 ч.
7.	Ползание и лазание	3 ч.
	<i>ИТОГО</i>	<i>21 час</i>
	3 ЧЕТВЕРТЬ.	
1.	Построение и перестроение	4 ч.
2.	Ходьба и упражнения в равновесии	4 ч.
3.	Бег	3 ч.
4.	Прыжки	3 ч.
5.	Ползание и лазание	3 ч.
6.	Подготовка к спортивным играм	5 ч.
7.	Игры на улице	6 ч.
	<i>ИТОГО</i>	<i>28 часов</i>
	4 ЧЕТВРТЬ.	
1.	Построение и перестроение	4 ч.

2.	Ходьба и упражнения в равновесии	4 ч.
3.	Бег	3 ч.
4.	Прыжки	3 ч.
5.	Ползание и лазание	3 ч.
6.	Подготовка к спортивным играм	2 ч.
7.	Игры на улице	4 ч.
	<i>ИТОГО</i>	<i>23 часа</i>
<i>ИТОГО ЗА ГОД</i>		<i>99 часов</i>

СОДЕРЖАНИЕ

<i>....№....</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Примечание</i>
	<i>1 четверть.</i>		
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	5 ч.	
	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале	1 ч.	
	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий.	1 ч.	

	Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с инструктором-методистом оборудования спортивного зала.	1 ч.	
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1 ч.	
	Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.	1 ч.	
2.	Построение и перестроение	4 ч.	
	Упражнение в построении парами.	1 ч.	
	Упражнение в построении по одному в ряд.	1 ч.	
	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1 ч.	
	Упражнение в построении в круг.	1 ч.	
3.	Ходьба и упражнения в равновесии	4 ч.	
	Ходьба стайкой за инструктором-методистом	1 ч.	
	Ходьба стайкой за инструктором-методистом, держась за руки.	1 ч.	
	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1 ч.	
	Ходьба между предметами.	1 ч.	
4.	Бег	4 ч.	
	Бег вслед за инструктором-методистом	1 ч.	
	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1 ч.	
	Бег в направлении к инструктору-методисту	1 ч.	

	Бег в разных направлениях.	1 ч.	
5.	Прыжки	3 ч.	
	Выполнение подскоков на месте совместно с инструктором-методистом, держась за руки.	1 ч	
	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	1ч.	
	Подскоки на мячах – фитболах.	1ч.	
6.	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	4 ч.	
	Учить прокатывать мяч двумя руками инструктору-методисту	1 ч.	
	Прокатывание мяча под дугу.	1ч.	
	Прокатывание мяча между предметами.	1ч.	
	Ловля мяча, брошенного инструктором-методистом.	1ч.	
7.	Ползание и лазание	3 ч.	
	Ползание на животе по прямой.	1ч.	
	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	1ч.	
	Ползание по прямой линии по указанному жесту инструктора-методиста в заданном направлении.	1ч.	
	2 четверть.		
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	3 ч.	

	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	1 ч.	
	Организация учителем взаимодействия воспитанников с оборудованием для физкультурных занятий.	1 ч.	
	Организация пассивного участия воспитанников в спортивных праздниках и рекреативных играх.	1 ч.	
2.	Построение и перестроение	3 ч.	
	Совершенствование построения в ряд	1 ч.	
	Совершенствование построения парами	1 ч.	
	Совершенствование построения в колонну друг за другом	1 ч.	
3.	Ходьба и упражнения в равновесии	3 ч.	
	Ходьба по дорожке в заданном направлении	1 ч.	
	Ходьба с предметом в руке	1 ч.	
	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия	1 ч.	
4.	Бег	3 ч.	
	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках	1 ч.	
	Бег за инструктором-методистом с ленточкой в руках	1 ч.	
	Бег по сигналу в рассыпную	1 ч.	
5.	Прыжки	3 ч.	

	Выполнение подскоков на месте совместно с инструктором-методистом, держась за одну руку.	1 ч	
	Подскоки на мячах- прыгунах	1ч.	
	Прыжки на мягком модуле- лошадка	1ч.	
6.	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	3 ч.	
	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1 ч.	
	Прокатывание цилиндров из полу функциональных наборов « Собери пирамидку».	1ч.	
	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.	1ч.	
7.	Ползание и лазание	3 ч.	
	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1ч.	
	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	1ч.	
	Упражнения и игры в сухом бассейне.	1ч.	
	3 четверть.		
1.	Построение и перестроение	4 ч.	
	Упражнение в построения в ряд по сигналу	1 ч.	
	Упражнение в построения парами по сигналу	1 ч.	
	Совершенствование построения в колонну друг за другом	1 ч.	
	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу	1 ч.	

2.	Ходьба и упражнения в равновесии	4 ч.	
	Закрепление умения ходить стайкой за инструктором	1 ч.	
	Ходьба по сенсорной тропе.	1 ч.	
	Ходьба по коврику « ГОФР»	1 ч.	
	Обучение вслед за инструктором переходить от ходьбы к бегу.	1 ч.	
3.	Бег	3 ч.	
	Закрепление умения бегать вслед за инструктором по сигналу.	1 ч.	
	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.	1 ч.	
	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1 ч.	
4.	Прыжки	3 ч.	
	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1ч.	
	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1 ч.	
	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	1 ч.	
5.	Ползание и лазание	3 ч.	
	Закрепление умения ползать на животе по прямой.	1ч.	
	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.	1 ч.	

	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1 ч.	
6.	Подготовка к спортивным играм	5 ч.	
	Коррекционные подвижные игры: « Стой прямо»	1 ч.	
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: « Мы солдаты»	1 ч.	
	Игры с бегом: « Веселая эстафета».	1 ч.	
	Игры с прыжками: « Мячик кверху».	1 ч.	
	Игры с метанием, ловлей: « Метко в цель».	1 ч.	
7.	Игры на улице	6 ч.	
	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой.	1 ч.	
	Построение с санками в шеренгу.	1 ч.	
	Катание на санках друг за другом.	1 ч.	
	Катание друг друга на санках.	1 ч.	
	Катание на санках - ледянках с небольшой горки.	1 ч.	
	Катание на санках по двое.	1 ч.	
	4 четверть		
1.	Построение и перестроение	4 ч.	

	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу	1 ч.	
	Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два.	1 ч.	
	Обучение простейшим перестроениям из колонны по два в колонну по одному.	1 ч.	
	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.	1 ч.	
2.	Ходьба и упражнения в равновесии	4 ч.	
	Ходьба по дорожкам.	1 ч.	
	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1 ч.	
	Перешагивание через незначительные препятствия.	1 ч.	
	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.	1 ч.	
3.	Бег	3 ч.	
	Бег в заданном направлении с предметом в руках.	1 ч.	
	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	1 ч.	
	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	1 ч.	
4.	Прыжки	3 ч.	
	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	2ч.	

	Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.	1 ч.	
5.	Ползание и лазание	3 ч.	
	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой инструктора-методиста.	1ч.	
	Упражнение в лазании по лестнице – горке в спорт уголке.	1 ч.	
	Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них.	1 ч.	
6.	Подготовка к спортивным играм	2 ч.	
	Коррекционные подвижные игры: « Пройти по канату»	1 ч.	
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: « Слушай сигнал»	1 ч.	
7.	Игры на улице	4 ч.	
	Подвижная игра « Метко в цель».	1 ч.	
	Подвижная игра « Кого называли, тот и ловит».	1 ч.	
	Подвижная игра « Мыши и кот».	1 ч.	
	Подвижная игра « Догони мяч».	1 ч.	

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО
ДАННОМУ ПРЕДМЕТУ.**

Предполагается то, что воспитанники будут знать:

1. Как должен одеваться воспитанник на занятия физкультурой;
2. Название предметов одежды;
3. Что значит « шеренга», « колонна», « круг»;
4. Правила поведения на занятиях физкультурой;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
6. Правила поведения во время подвижных игр;

Предполагается то, что воспитанники будут уметь:

1. Выполнять команду « Становись!»;
2. Строиться в шеренгу, в колонну;
3. Держать мячи, обручи;
4. Выполнять инструкции и команды инструктора-методиста;
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
6. Чередовать ходьбу с бегом;
7. Подпрыгивать на одной и двух ногах;
8. Метать мячи одной рукой с места;
9. Мягко приземляться при прыжках;
10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством инструктора-методиста;

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Бубны.

Флажки.

Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),

Дорожки с различным покрытием (ребристая, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).

Зонтики разных размеров.

Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.

Игрушки со съемными деталями.

Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.

Игрушки музыкальные.

Игрушки сборно-разборные: матрешки (трех-четырёх-составные), пирамидки с одинаковыми и разными кольцами, брусками разных размеров, одного цвета и разноцветные и др.

Картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые учащиеся используют в своих играх-занятиях.

Колокольчики.

Коляски с ручьятками.

Контейнер для хранения мячей передвижной.

Кубики, кегли и шары пластмассовые.

Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.

Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 **см**, 12 х 3 **см**, 8 х 25 **см**, 2 х 25 **см**).

Магнитофон, аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики.

Массажные кольца, валики, мячи (диаметр 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 **см**).

Материалы и приспособления для постановки правильного дыхания.

Маты: детские напольные.

Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 **г**).

Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).

Набор для бадминтона.

Обручи разных цветов и размеров.

Игровое оборудование: змейка, игровая дорожка, «Пирамида», набор «Набрось колечко»; коврики «Гофр», «Топ-топ», со следочками; напольная дорожка «Гусеница», детская сенсорная дорожка, сухой бассейн, игровой набор «Бросайка», «Лента - гусеница» (красная, желтая, синяя, зеленая), «Часики», «Весы напольные» и др.

Многофункциональные тренажеры. Батут детский.

Шведская стенка.

Лавочки

Детские стулья

Набор для игры в « Бочче».

В зависимости от задач, стоящих перед инструктором-методистом, можно использовать любое другое оборудование и материалы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-й ступени обучения

Основная **цель изучения** данного предмета на 2-й ступени обучения заключается во всестороннем развитии личности воспитанников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей и социальной адаптации.

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

- материально-технические средства адаптивной физической культуры;
- наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии адаптивной физической культуры – фронтальный, поточный, посменный, круговой, индивидуальный.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа инструктора-методиста;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
 - овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.
- 2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
- 3) интерес и освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания: *интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности*: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, *физическая подготовка и другое*; умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое.
- 4) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 5) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

б) формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

Содержание программы 2-й ступени обучения

отражено в четырёх разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

В разделе **«Знания о физической культуре»** рассматриваются темы:

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

В разделе **«Гимнастика»**:

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

Упражнения для мышц шеи.

Наклоны туловища и головы вперёд, назад, в стороны из исходного положения — стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро).

Упражнения для укрепления мышц спины и живота.

Лёжа на животе, поднимание ног поочередно и вместе, поднимание головы. Лёжа на спине, поочередное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.

Из основной стойки и стойки ноги врозь — поднимание и опускание в локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа. Глубокое дыхание. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.

Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочерёдное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание, «Щелчки».

Упражнения для формирования правильной осанки.

Из положения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с оставлением ноги на носок.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.

Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

Упражнения для укрепления туловища.

Лёжа на животе с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птички летят»), поочерёдные и одновременные движения руками («пловцы»), поочерёдное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочерёдное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лёжа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя.

Упражнения с предметами.

- С малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

- С малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

- С большими мячами. Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Лазанье и перелезание.

Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги — на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочередно руки на следующую рейку и т. д. Спускаться в том же порядке.

Упражнения на равновесие.

Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировке.

Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

В разделе «Легкая атлетика»:

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег. Перебежки группами и по одному. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

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

В разделе **«Подвижные игры»:**

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Игры на улице: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, катание на санках, спортивные и подвижные игры, туризм, плавание.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка» и др.

Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик сверху» и др.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Воспитанник должен знать:

- 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 лёгкой атлетикой;
- правила поведения на занятиях;
- правила поведения во время игр;
- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- значение утренней зарядки;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Воспитанник должен уметь:

- ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу,
- ходить по гимнастической скамейке,
- выполнять задание по словесной инструкции инструктора-методиста,
- выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме;
- чередовать бег с ходьбой;
- подпрыгивать на одной и на двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;
- выполнять команды инструктора-методиста;
- ходить с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;
- прыгать в длину с места;
- бросать и ловить мяч;
- играть в подвижные игры;
- ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук, с перешагиванием через предмет;
- прыгать в длину и в высоту;
- метать мяч в цель;
- выполнять эстафету;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий;
- выполнять прыжки в длину с разбега.

Материально-техническое обеспечение предмета включает:

- спортивный инвентарь и оборудование:

бревно гимнастическое, канат для лазанья, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, обруч алюминиевый, мячи: малый теннисный мяч, баскетбольный, волейбольный, резиновые мячи;

- информационные средства;

- дидактические материалы по основным разделам и темам.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-й ступени обучения

Программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей воспитанников с нарушениями в развитии.

Занятия в спортивных секциях по различным видам спорта проходят в основном по урочному типу, то есть они имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место.

На занятиях решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности воспитанников;
- коррекционная и компенсаторная работа по развитию и совершенствованию двигательных навыков и умения, физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости;
- профилактическая работа по формированию правильной осанки и коррекции плоскостопия в статических положениях и в движении;
- развитие чувства темпа и ритма, координация движения;
- развитие эмоциональной сферы воспитанников, социализация в обществе.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться *следующие принципы*:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. *В основу программы положена система общеразвивающих и корригирующих простейших физических и игровых упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных и прикладных умений и навыков, способствующие укреплению здоровья детей.*

Для того, чтобы воспитанники усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Подобраны упражнения и задания, которые состоят из элементарных упражнений. При планировании уроков ***предусмотрено разучивание одних и***

тех же заданий в различных условиях. Словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь в процессе воспроизведения того или иного задания.

Учащимся на уроке *предоставляется возможность проявлять больше самостоятельности* при постоянном контроле и помощи инструктора-методиста.

Среди различных *показателей эффективности процесса воспитания* на занятиях адаптивной физической культуры важное значение имеет активность детей, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность инструктора-методиста.

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

В зависимости от условий работы инструктором-методистом подобраны упражнения, игры, которые помогают конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

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

У умственно отсталых детей наблюдаются самые разнообразные нарушения развития, которые необходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию: со стороны *дыхательной, сердечно-сосудистой систем*, а также *физического развития и моторики*.

Каждое занятие планируется в соответствии с **основными требованиями**: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованиям различных видов упражнений.

В программу включены следующие разделы:

гимнастика, лыжная подготовка, игры — подвижные и спортивные (настольный теннис, мини-футбол, пионербол, шашки).

Занятие строится из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые связаны между собой.

Программа включает следующие упражнения:

1. Построения и перестроения.
2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения:
 - дыхательные;
 - общеразвивающие;
 - направленные на формирование правильной осанки.
3. Прикладные упражнения:
 - ходьба и бег;
 - прыжки;

- равновесие;
 - осанка;
 - лазание и перелезание;
 - броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза.
4. Игры подвижные и спортивные.

Содержание программы 3-й ступени обучения

Гимнастика Строевые упражнения. Упражнения для развития мышц рук, ног, шеи, туловища, Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба, бег, прыжки, дыхательные, ритмические, прикладные упражнения с элементами спортивных игр. Обучение гимнастике должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Настольный теннис . Основная стойка, хват ракетки, разновидность ударов, подач, приемов мяча; Упражнения для развития кистей рук и пальцев, двусторонняя игра.

Мини-футбол. Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары; Упражнения на дыхание. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп, двусторонняя игра.

Пионербол. Стойки, перемещения, передачи, подачи; двусторонняя игра.

Шашки. Знакомство с историей и особенностям шашечной игры, обучение правилам игры в русские шашки. Развитие внимания, мышления, усидчивости.

Лыжная подготовка Совершенствование передвижения и торможения на лыжах. Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

Построение и перестроение помогают организовать учащихся. Дети учатся находить свое место в группе, в строю, действовать совместно, строиться и выполнять различные движения в определенном порядке.

Дыхательные упражнения помогают управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями.

Подбор общеразвивающих и корригирующих упражнений в программе дает возможность воздействовать на весь организм ребенка. Они воздействовать на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы.

Упражнения для формирования осанки - имеет большое оздоровительное значение, при этом создаются оптимальные условия для деятельности внутренних органов.

Ходьба и бег, прыжки, равновесие, лазание и перелезание помогают постепенно формировать важнейшие прикладные навыки, а упражнения в бросках, ловле, метании, передаче предметов и переноске груза

содействуют развитию умения манипулировать с разнообразными предметами.

В программу включены игры, направленные на развитие двигательных навыков, физических качеств.

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

По окончании занятия оценки воспитанникам не выставляются, но устно они поощряются за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.

Основные задачи, перед учебными группами:

- привитие интереса к занятиям спортивными играми и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и о спортивных играх;
- приобретение и накопление опыта участия в соревнованиях.

Продолжительность занятий составляет:

- Гимнастика – 40 минут
- Настольный теннис – 40 минут
- Шашки – 40 минут
- Мини-футбол – 40 минут
- Пионербол – 40 минут
- Лыжная подготовка – 40 минут

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Гимнастика	Подвижные и спортивные игры/ мини-футбол, пионербол, настольный теннис, шашки/	Лыжная подготовка	Всего часов
34	44	24	102

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы может изменяться.

Ожидаемый результат

- Развитие интеллектуальных и физических возможностей;
- снижение уровня заболеваемости детей;
- участие в спортивных мероприятиях, создание фотоальбома;

Умения и навыки проверяются во время участия воспитанников во время игры. Оценка определяется в зависимости от степени овладения воспитанниками умениями и результатом, индивидуально.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Андриющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.

12. Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. ФЙ. Лесгафта, 1999
13. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
14. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.
15. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида» Москва, Просвещение, 2001г, на основе авторской программы по физическому воспитанию В.М.Белова, В.С.Кувшинова, допущенной министерством образования РФ/Москва «Просвещение», 2001 г.
16. Программа по физической культуре для детских домов-интернатов для умственно-отсталых детей с 0-IX класс. автор А.А.Кузыченко, Москва, 2010г
17. «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида» под редакцией В. В. Воронковой, автор В.М.Мозговой и учебного пособия «Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» под ред. С.П. Евсеева.
18. Учебно-методическое пособие «Организация работы спортивных секций в общеобразовательных учреждениях: спортивные игры» автор Каинов А.Н.

