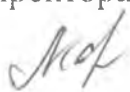



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ «ВОЛОСОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ,
РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»

РАССМОТРЕНА на заседании МО Протокол № 1 от « 25 » августа 2022г.	СОГЛАСОВАНА с заместителем, директора по УВР  Каргозёрова И.А.	УТВЕРЖДЕНА и.о. директора школы- интерната  /Кондратьева О.В. Приказ № 54-п от « 29 » августа 2022г.
--	--	---



Адаптированная рабочая программа для 1-4 классов
предметная область: физическая культура
учебный предмет: физическая культура
адаптивная физическая культура

Составитель: Матвеева Ю.А.

2022 - 2023

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	5
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	5
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	18
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа создана на основе:

1. Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. СанПиН 2.4.2.3286 – 15
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации N 1015
4. Приказ Министерства образования России № 29 / 2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
5. Программы специальных (коррекционных) образовательных школ VIII вида. 1-4 классы, под редакцией В.В.Воронковой.
6. Учебный план ГБОУ ЛО «Волосовская школа-интернат» на 2022-2023 учебный год.
7. Адаптированная образовательная программа основного общего образования 1-9 классов.

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры». В связи с тем, что цели и задачи физической культуры и адаптивной физической культуры совпадают, данная программа рассчитана на учащихся занимающихся по варианту 9.1(легкая умственная отсталость) и 9.2 (умеренная умственная отсталость).

Актуальность и практическая значимость программы: в данной программе учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Цель программы: повышение уровня физического развития, содействие всестороннему развитию, направленному на формирование основ здорового образа жизни и общей культуры личности.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Образовательные задачи направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков, получение ими элементарных сведений по гигиене, по состоянию их здоровья

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- корректировать и компенсировать нарушения физического развития;
- формировать, развивать и совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общее представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Воспитательные задачи решаются параллельно с образовательными. На уроках формируется умение владеть своими эмоциями, воспитывается дисциплинированность, сила воли, настойчивость, развивается чувство товарищества и взаимопомощи.

Воспитательные задачи достаточно трудоемки, поэтому иногда в своем рабочем плане-конспекте учитель не определяет их только потому, что не может быть обучения без воспитания и наоборот.

Лечебно-оздоровительных задачи предполагают включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья ученика, помогают развивать сердечно-сосудистую, дыхательную системы.

Коррекционно-компенсаторные задачи предполагают такую организацию занятий, при которой физические упражнения используются с целью коррекции имеющихся нарушений как в физическом, так и в интеллектуальном развитии.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы; у многих замечено отставание в росте, весе непропорциональное телосложение и т.д; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях - проявляются только при увеличении физической нагрузки.

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

Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

В коррекционной школе 8 вида имеются дети с хорошо развитой моторикой - это обуславливает необходимость дифференцированного индивидуального подхода.

Учитель физкультуры должен хорошо знать потенциальные возможности каждого ученика; специфику каждого нарушения.

Учитель должен плотно работать с врачом школы - только так можно успешно решать коррекционные задачи, стоящие перед ним.

Особого внимания требуют дети с эпилепсией, заболеваниями ЦНС - для них важен особый охраняемый режим, исключающий перегрузки.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «Физическая культура» отводится в I классе – 99 часов, при недельной нагрузке - 3 часа; во 2 классе – 102 часа, при недельной нагрузке - 3 часа; в 3 классе – 102 часа, при недельной нагрузке - 3 часа; в 4 классе 102 часа, при недельной нагрузке 3 часа, «Адаптивная физкультура» в 1 классе - 2 часа в неделю, во 2 классе - 2 часа в неделю, в 3 классе - 2 часа в неделю, в 4 классе - 2 часа в неделю. Занятия по данной программе проводятся в форме урока. Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Программа по физкультуре структурно состоит из следующих разделов:

- гимнастика;
- легкая атлетика;
- лыжная подготовка;
- спортивные и подвижные игры.

Программа разработана применительно к условиям школы, исходя из возможностей материально-технического обеспечения спортивного зала.

Распределение учебного материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

Изменения, вносимые в программу, должны быть в обязательном порядке согласованы с врачом и администрацией, утверждены Советом школы; в них должны быть учтены коррекционная направленность и материальное оснащение школы; комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения должен быть прежде всего направлен на охрану жизни и здоровье учащихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физкультура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании изучения курса «Физкультура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны **уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение физкультуры в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

ученик научится	учение получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> ▪ готовиться к уроку физкультуры; ▪ правильному построению на урок и знанию своего места в строю; ▪ правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры; ▪ ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы); ▪ простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз); ▪ навыкам правильного дыхания (по показу учителя); ▪ выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя; ▪ ходить и бегать в строю, в колонне по одному; ▪ навыкам координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков; ▪ мягкому приземлению в прыжках; ▪ прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги; ▪ правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переносе их; ▪ метанию, броскам и ловле мяча; ▪ ходить в заданном ритме под 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; ▪ планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. ▪ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; ▪ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. ▪ сохранять правильную осанку. выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; ▪ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; ▪ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

<p>хлопки, счет, музыку;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ выполнять простейшие упражнения в определенном ритме; ▪ сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке; ▪ преодолению простейших препятствий; ▪ переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей; ▪ целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх; ▪ соблюдать правила игры. 	
---	--

Самостоятельная двигательная деятельность детей с нарушениями интеллекта находится под контролем воспитателя, учителя физкультуры, родителей и организуется ими.

Оценка по предмету «Физкультура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы организации образовательного процесса.

Тип урока:

- вводные уроки;
- уроки ознакомления с новым материалом, закрепления;
- уроки совершенствования с выполнением пройденного материала;
- комбинированные (комплексные), смешанные уроки;
- учетные уроки;

Методы ведения урока:

- фронтальный;
- поточный;
- посменный, групповой;
- круговой;
- индивидуальный;
- игровой.

Урок строится из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной).

Содержание уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений и игр. Распределение разных видов упражнений и учебного времени по классам приведено в таблице 1. Все физические упражнения

в программе по физической культуре 1—4 классов представлены разделами «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжня подготовка».

Распределение видов упражнений и часов по классам

Класс	Виды упражнений, количество часов				
	Гимнастика	Легкая атлетика	Подвижные игры	Лыжи	Всего
1 Ив	30	21	48		99
1 Пв	20	14	32		66
2 Ив	30	21	36	15	102
2 Пв	20	14	22	10	66
4	30	21	36	15	102

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

Основы знаний (в течение урока).

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.
- Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.
- Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.
- Значение утренней зарядки.
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

В раздел «Гимнастика» включены:

- строевые и порядковые упражнения;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- коррекционные упражнения;
- упражнения в лазанье и перелезании;
- упражнения в равновесии;
- висы простые;
- элементы акробатики;
- упражнения в смене активного напряжения и расслабления;
- опорные прыжки (как вид упражнений — с 4 класса).

В раздел «Спортивные упражнения» включены:

- упражнения с основами бега;
 - ходьба;
 - прыжковые упражнения;
 - лазанье, перелезание, ползание как спортивный вид упражнений (прикладной характер);
 - метание;
 - лыжные занятия (коньки) по выбору с учетом региональных и климатических условий, а в подготовительном классе катание на санках.
- Большое место в закреплении изученных упражнений отводится играм различной направленности, из которых в основном используются игры с элементами строя; бега; прыжков; метания; близкие к спортивным и спортивной направленности.

Строевые и порядковые упражнения.

Эти упражнения наиболее разнообразные. Овладение ими помогает учащимся и 1—4 классов лучше ориентироваться в зале, запоминать свое место в строю, успешно выполнять построение и перестроение. Начиная с подготовительного класса детей следует строить по заранее начерченной линии, по ориентирам, проводить с ними различные игры типа «Кто быстрее», «Точно по местам». Этим упражнениям надо уделять особое внимание, можно обучение построению и перестроению проводить в основной части урока. Затратив больше времени на обучение, учитель тем самым в дальнейшем добивается высокой сознательной организованности, четкого выполнения учащимися строевых команд.

Общеразвивающие упражнения (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы)

- без предметов,
- с малыми мячами,
- гимнастическими палками,
- короткими скакалками,
- флажками,
- малыми обручами,
- мешочками, наполненными солью, песком,
- гантелями

Коррекционные упражнения.

В программе коррекционные общеразвивающие упражнения (КОРУ) направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика.

Упражнения должны выполняться в различных исходных положениях, под счет, музыку.

Большое значение имеют игровые упражнения. Именно они создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному развитию учеников.

В этих упражнениях нет правил, регламентирующих темп, время, смену движений, но они позволяют учащимся начальной школы выполнить задание учителя самостоятельно.

Например в игровом упражнении «Перепрыгни через скакалку» ученики 1 класса переступают через лежащую на полу скакалку; ученики 2-3 классов перепрыгивают по нескольку раз только вперед, а ученики 4 класса перепрыгивают вперед-назад; сильные ученики перепрыгивают через вращающуюся скакалку.

Акробатические упражнения:

- упоры;
- седы;
- группировка лежа на спине,
- перекаты в положении лежа в разные стороны,
- кувырки вперед и назад,
- стойка на лопатках,
- гимнастический мост,

Обучение акробатическим упражнениям в коррекционной школе строго индивидуально при наличии страховки и оказании необходимой помощи.

Упражнения в лазанье и перелезание.

Лазанье и перелезание проводят в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне.

Способы лазанья и перелезания определены в программе.

Упражнения в равновесии.

Упражнения в равновесии в статическом или динамическом положении на определенной высоте:

- на полу,
- на уменьшенной опоре,
- повышенной опоре (гимнастическая скамейка),
- по рейке гимнастической скамейки,
- по низкому бревну.

Упражнения без предметов:

- стоя на одной ноге, руки вверх — в стороны;
- стоя на носках с тем же исходным положением;
- ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу;

Упражнения с предметами:

- с перешагиванием через предмет,
- с ловлей и подбрасыванием предметов (мяч, малая гимнастическая палка),
- прыжки вверх в шаге через вращающуюся скакалку (сильным учащимся 3—5 классов).

Опорный прыжок через гимнастического козла дети выполняют лишь в 5 классе, а в 4 классе они учатся наскоку на гимнастический мостик, отталкиванию от него.

Лёгкая атлетика.

Ходьба.

- ходьба в различном темпе, с различной постановкой стоп:
- на пятках,
- на внешней и внутренней стороне стоп,
- на носках; с предметами:
- гимнастической палкой,
- малым обручем,
- волейбольным или баскетбольным мячом,
- флажками,
- скакалкой и т. д. в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах).

Бег.

Это естественный вид движений, который используется на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном вариантах. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство детей с нарушениями интеллекта не понимают назначение бега, они не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределять энергетический потенциал.

свободный бег с сохранением осанки,

- с перебежками группами и по одному,
- с преодолением препятствий на отрезке 30 м,
- с изменением темпа (быстрее, медленнее),
- с изменением направления («змейкой»),
- медленному бегу до 2 мин,
- челночному бегу (3 по 10 м, 4 по 9 м.),
- круговой и встречной эстафетам.

Прыжки.

В начальных классах начинается интенсивное обучение

- на одной-двух ногах на месте, в движении,
- через препятствие,
- в длину с места,
- с небольшой высоты,

- в высоту с шага (небольшого разбега),
- в длину с прямого разбега,
- в высоту способом перешагивания,
- согнув ноги и на результат.

Метание.

- метание в цель,
- метание на дальность

Главная задача — научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи, набивной мяч и другие легкие предметы.

Подвижные игры.

В программе подвижные игры распределены по признаку наличия преимущественно двигательных действий:

- с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошка и мышки»);
- с прыжками («Точный прыжок»; «Волк во рву»);
- с бросанием и метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»);
- с ловлей и передачей мяча;
- с элементами соревнований;
- зимние игры («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»);
- коррекционные игры;
- с элементами спортивных игр:
 - баскетбол,
 - пионербол (волейбол),
 - футбол.

Лыжная подготовка.

На уроках учащиеся должны преодолевать на лыжах следующие расстояния:

- во 2 классе до 600 м,
- в 3 классе до 800 м,
- в 4 классе до 1,5 км.

Указанные нормативы условны и строго индивидуализированы.

Основные задачи на уроках по лыжной подготовке — *ознакомить учащихся с простейшими правилами обращения с лыжами и палками, научить готовиться к занятиям, обучить нескольким строевым приемам с лыжами и построениям.*

Самые простые способы передвижения на лыжах в период начального обучения:

- передвижение на лыжах без палок и с палками,
 - ступающий ход,
 - скользящий ход,
 - попеременный двухшажный ход ,
- подъемы:
 - ступающим шагом ,
 - елочкой,

- лесенкой ;
- спуски:
 - в основной,
 - в средней стойках;
- повороты переступанием:
 - вокруг пяток лыж ,
 - вокруг носков лыж .

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), можно заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы, темы и виды программного материала	Количество часов			
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	В процессе занятий			
2	ГИМНАСТИКА	30	30	30	30
1	Строевые упражнения	В процессе занятий			
2	Общеразвивающ. и корригирующие упражнения без предметов	В процессе занятий			
3	Общеразвивающ. и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	В процессе занятий			
4	Упражнения на гимнастической стенке.	В процессе занятий			
5	Акробатические упражнения (элементы, связки)	4	4	4	4
6	Простые и смешанные висы и упоры	6	6	6	6

7	Переноска груза и передача предмета	В процессе занятий			
8	Танцевальные упражнения	В процессе занятий			
9	Лазание и перелезание	8	8	8	8
10	Равновесие	8	8	8	8
11	Опорные прыжки	4	4	4	4
12	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	В процессе занятий			
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	21	21	21	21
1	Ходьба	В процессе занятий			
2	Бег	8	8	8	8
3	Прыжки	7	7	7	8
4	Метание	6	6	6	5
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		15	15	15
1	Лыжные ходы		6	6	5
2	Спуски		1	2	3
3	Подъемы		1	1	3
4	Повороты		3	2	1
5	Передвижение на лыжах		4	4	3
5	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	48	36	36	36

1	Баскетбол (элементы)	2	4	4	4
2	Пионербол	2	4	6	6
3	Подвижные игры и игровые упражнения, эстафеты (коррекционные, с элементами спортивных игр)	44	28	26	26
ИТОГО:		99	102	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Адаптивная физкультура

№	Разделы, темы и виды программного материала	Количество часов		
		1 кл.	4 кл.	2 кл.
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	В процессе занятий		
2	ГИМНАСТИКА	20	20	20
1	Строевые упражнения	В процессе занятий		
2	Общеразвивающ. и корректирующие упражнения без предметов	В процессе занятий		
3	Общеразвивающ. и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах	В процессе занятий		
4	Упражнения на гимнастической стенке.	В процессе занятий		
5	Акробатические упражнения (элементы, связки)	3	3	3
6	Простые и смешанные висы и упоры	3	3	3
7	Переноска груза и передача предмета	В процессе занятий		
8	Танцевальные упражнения	В процессе занятий		

9	Лазание и перелезание	5	5	5
10	Равновесие	5	5	5
11	Опорные прыжки	4	4	4
12	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	В процессе занятий		
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	14	14
1	Ходьба	В процессе занятий		
2	Бег	5	5	5
3	Прыжки	5	5	5
4	Метание	4	4	4
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		10	10
1	Лыжные ходы		5	2
2	Спуски		1	1
3	Подъемы		1	1
4	Повороты		1	1
5	Передвижение на лыжах		2	5
5	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	32	22	22
1	Баскетбол (элементы)		1	
2	Пионербол		1	
3	Подвижные игры и игровые упражнения, эстафеты (коррекционные, с элементами спортивных игр)	32	20	22
ИТОГО:		66	66	66

Резервный вариант

(погода не соответствует температурным нормам)

Кроссовая подготовка. Упражнения для развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации движений). Челночный бег. Бег с преодолением препятствий. Прыжки. Метание малого мяча в цель. Эстафеты. Подвижные и коррекционные игры.

Классификация учащихся СКОШ VIII вида по Воронковой В.В. (характеристика учащихся по возможности обучения).

Группа	Характеристика особенностей детей	Коррекционно-воспитательные мероприятия
I. Ученики, наиболее успешно овладевающие программным материалом.	Задания, как правило, выполняют самостоятельно. Используют имеющийся опыт при выполнении новой работы. Сознательно усваивают программный материал. Им доступен некоторый уровень обобщения. Полученные знания и умения успешно применяют на практике. При выполнении более сложных заданий нуждаются в незначительной активизирующей помощи взрослых.	Помощь в виде побуждения (подумай, вспомни) или незначительная помощь при выполнении очень сложных заданий.
II. Достаточно успешно обучаются, испытывая несколько большие трудности, чем учащиеся I группы.	Понимают фронтальное объяснение учителя, запоминают изученный материал, но без помощи сделать выводы и обобщения не могут. Отмечаются меньшей самостоятельностью, нуждаются в помощи учителя. При переносе знаний в новые условия снижают темп работы, допускают ошибки, которые исправляют с незначительной помощью. Свои действия объясняют недостаточно точно.	Помощь в виде наводящих вопросов, подробного плана, различных видов наглядности.
III. Учащиеся с	Недостаточно осознают	Нуждаются в

<p>трудом усваивающие программный материал.</p>	<p>сообщаемый материал, с трудом определяют главное, не могут установить логическую связь. Нуждаются в дополнительном объяснении. Низкая самостоятельность. Темп усвоения материала значительно ниже. Умеют применять знания и умения при выполнении аналогичных заданий. Требуют постоянной организации своей деятельности.</p>	<p>разнообразных видах помощи (словесно-логических, наглядных предметно-практических). Меньший объем материала, помощь в выполнении. Работа по образцу.</p>
<p>IV. Учащиеся, овладевающие учебным материалом на самом низком уровне.</p>	<p>Самостоятельно сделать простейшие выводы, даже повторить не могут. Знания усваивают механически, быстро забываются.</p>	<p>Требуется неоднократное объяснение. Использование наглядности. Подкреплять большим количеством примеров и упражнений. Помощь в виде прямой подсказки.</p>

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Последнее требование не влияет на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом учащимся. Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Следовательно, **оценка «5»** выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. **Оценка** может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. В 1—4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Но для учащихся классов коррекционной школы возрастных нормативов нет.

Поэтому учитель сам может определить приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе.

Таким образом, на уроках физкультуры у учителя будут три группы детей по структуре дефекта и уровню физического развития и двигательной подготовленности.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений:

- бег 30 или 60 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на перекладине;

- метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре - октябре и апреле - мае
(избирательно)

Уровни усвоения программы:

- **Н — низкий:** ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении учителя (инструктора).
- **С — средний:** ребёнок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.
- **В — высокий:** ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения.

Уровень физической подготовленности учащихся 1-2 классов (примерно).

№	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	класс	Уровень физического развития					
				мальчики			девочки		
				Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	скоростные	Бег 30м, с	1	7.5	7.0	6.5	7.8	7.2	6.6
			2	7.1	6.8	6.2	7.3	6.9	6.3
2	координационные	Челночный бег 4x9м, с	1	12.0	11.8	11.6	12.6	12.2	11.9
			2	11.8	11.6	11.4	12.4	12.0	11.7
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1	1.05	1.20	1.35	1.00	1.05	1.15
			2	1.10	1.30	1.45	1.05	1.10	1.35
4	выносливость	Бег 1000 м,с	1	-	-Б/у/в	-	-	-	-
			2	Б/у/в		Б/у/в		Б/у/в	Б/у/в
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	+5	+7	+10	+7	+10	+13
			2	+4	+6	+10	+7	+10	+13
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из	1	1	2	3			
			2	1	2	3			

		виса, кол-во раз (мальчи ки),							
		на низкой перекла дине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1				5	7	9
			2				6	8	10

**Уровень физической подготовленности учащихся 3-4 классов
(примерно).**

№	Физи чески е способ ности	Контр ольное Упраж нение (тест)	клас с	Уровень физического развития					
				мальчики			девочки		
				Низ кий «3»	Сре дний «4»	Выс окий «5»	Низ кий «3»	Средни й «4»	Высоки й «5»
1	скоро стные	Бег 30м,с	3	6.8	6.0	5.6	7.2	6.3	5.8
			4	6.6	5.7	5.5	6.5	5.8	5.6
2	коорд инаци онны е	Челноч ный бег 4x9м, с	3	11.6	11.4	11.2	12.2	11.8	11.5
			4	11.4	11.2	11.0	12.0	11.6	11.3
3	скоро стно- силло вые	Прыжо к в длину с места, см	3	1.10	1.30	1.40	1.05	1.20	1.35
			4	1.15	1.35	1.50	1.10	1.25	1.40

4	вынос ливос ть	Бег 500 м, с	3	3.00	2.30	2.10	3.20	3.00	2.30
			4	2.50	2.20	2.00	3.00	2.40	2.20
5	гибко сть	Накло н вперед из полож ения сидя, см	3	+1	+3	+5	+2	+5	+7
			4	+2	+5	+7	+3	+6	+9
6	силов ые	Подтяг ивание : на высоко й перекл адине из виса, кол--во раз (мальч ики),	3	1	2	3			
		4	1	2	4				
		на низкой перекл адине из виса лежа, кол-во раз(дев очки)	3				6	8	13
			4				7	9	14

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 1 – 4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2011г.

2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. Универсальное издание- М.: ВАКО, 2005. – 400с.
3. Бабенкова Е.А.. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г..

	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
1	Бревно гимнастическое напольное	П
2	Козел гимнастический	П
3	Канат для лазанья	П
4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5	Стенка гимнастическая	П
6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
8	Мячи: набивные, малый мяч (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные.	К
9	Палка гимнастическая	К
10	Скакалка детская	К
11	Мат гимнастический	Ф
12	Гимнастический подкидной мостик	Д
13	Кегли	К
14	Обруч детский	Ф
15	Рулетка измерительная	Д
16	Лыжи детские (с креплениями и палками)	Д
17	Щит баскетбольный тренировочный	К
18	Сетка волейбольная	Д
19	Аптечка	Д

Лист корректировки