Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение

«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 23»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по УВР: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.З.Юсупова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Н. Дейкова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. |

Рабочая программа

по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

(из предметной области «Физическая культура»)

для обучающихся 4 класса с нарушением интеллекта (вариант 8.4)

на 2024 – 2025 учебный год

Ответственный

за реализацию программы:

ЛунинаН.В..,

учитель

Рассмотрено и одобрено

на заседании

Педагогического совета

от 28.08.2024 г.

Протокол № 7

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (из образовательной области «Физическая культура») для детей с РАС и нарушением интеллекта, ТМНР (вариант 8.4) составлена на основании документов**:**

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г, №273-ФЗ

-Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014года №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

-Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

-Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024года №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физкультуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации

* 1. **Образовательные задачи** включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнений, подвижных игр, элементов спортивных игр и формированием основ знаний в области адаптивной физкультуры.
  2. **Воспитательные задачи** направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
  3. **Развивающие задачи** решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
  4. **Оздоровительные задачи** связаны с развитием возможностей систем организма, а также профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
  5. **Коррекционные задачи** направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы. Ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

1. **Общая характеристика учебного предмета.**

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР. В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащихся, так как помимо основного диагноза у детей отмечаются различные сопутствующие заболевания. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, нарушения опорно-двигательного аппарата и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

**Специфика обучения** - подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом обучаемых. Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

Для реализации данной программы используются разнообразные типы уроков, формы и виды работ, а также средства обучения и технологии.

**Формы работы на уроке**: индивидуальная работа, групповая работа и фронтальная работа с индивидуальным и дифференцированным подходом.

**Методы обучения**: словесные, наглядные, практические.

**Технологии обучения**: здоровье-сберегающие, игровые, информационно-коммуникационные.

**Форма контроля:** индивидуальная. На уроках предусмотрен врачебно-педагогический контроль. Диагностика (контроль) динамики физической подготовленности детей проводится в начале года, в середине года и в конце года. Результаты фиксируются в специальной индивидуальной программе развития (СИПР) и в карте достижений ребенка.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, усвоение учащимися необходимого запаса двигательных умений и навыков. Для совершенствования подачи материала и развития познавательного интереса на уроках используется большое количество игровых упражнений и игр подвижного характера, направленных на коррекцию и развитие двигательной активности учащихся в классах с нарушением интеллекта. Материал программы сгруппирован по годам обучения физическим упражнениям с учётом возрастных групп.

* 1. **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Данная программа рассчитана на один год обучения, в 4 классе 2 раза в неделю, 66 часов в год, 33 учебные недели. Преподавание курса должно оптимизировать физическое состояние и развитие обучающихся. 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 обучающихся с РАС.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов** | |
|  | **В неделю** | **В год** |
| 4 | 2 часа | 66 ч |

* 1. **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура».**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» направленно 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.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Академический компонент.**

**-** Знать правила поведения в физкультурном зале;

**-** Уметь организовывать отдых с использованием средств физической культуры;

- Уметь выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- Выполнять жизненно важные двигательные навыки;

- Организовывать со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- Проводить занятия физическими упражнениями с разной целевой направленностью

- Соблюдать требования техники безопасности, бережно относиться к спортивному оборудованию;

**Жизненные компетенции.**

Под «жизненной компетенцией» понимается совокупность знаний, умений и навыков, необходимых ребенку в обыденной жизни. Формирование основ жизненной компетентности, это очень трудоёмкий и длительный процесс, но он должен работать на каждом уроке и внеурочной деятельности. Главная проблема самих детей с нарушением интеллекта заключается в нарушении их связи с окружающим миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми. Важно научить их быть общительными, разумно активными, обращаться за помощью и принимать ее, воспитывать хорошие привычки, культурное поведение.

Одним из средств, улучшающих эти компетенции, а так же психическое и физическое состояние детей, является физическая культура.  
Физическая культура для детей с нарушением интеллекта – это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценное физическое развитие, укрепление здоровья, адаптация в социуме.

* 1. **Планируемые результаты освоения предмета**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

**Универсальные результаты**

Учащиеся научатся:

* организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Учащиеся получат возможность научиться:

* доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Учащиеся получат возможность научиться:

* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**

Учащиеся научатся:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Учащиеся получат возможность научиться:

* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и со взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметные результаты**

Учащиеся научатся:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представлять двигательное развитие как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Учащиеся получат возможность научиться:

* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Минимальный уровень:***

-восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;

-освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры;

-соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- знать своё место в строю;

-как выполняются команды «Равняйсь!», «Смирно!», «На вытянутые руки разомкнись!»;

-знать, кто такой «направляющий» и «замыкающий»;

- уметь выполнять игровые упражнения;

- уметь выполнять упражнения с предметами;

- уметь переползать на четвереньках в медленном темпе;

- уметь лазать по гимнастической стенке вверх и вниз;

- уметь слушать, понимать и выполнять команды;

- уметь выполнять простейшие дыхательные упражнения;

- знать и выполнять правила поведения на занятиях.

***Достаточный уровень*:**

- уметь выполнять дыхательные упражнения;

- уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

- уметь выполнять упражнения на внимание;

- уметь выполнять упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке;

- уметь прыгать на двух ногах на месте, спрыгивать с гимнастической скамейки;

- уметь преодолевать простейшие препятствия;

- уметь выполнять упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

- уметь выполнять предметные действия с мячом фитобол.

* 1. **Содержание учебного предмета.**

В содержание программы входят разделы теоретического и практического материала традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания, направленных на оздоровление учащихся, которые включают в себя: теоретические сведения, подвижные игры, дыхательную гимнастику, самомассаж, ОРУ (общеразвивающие упражнения).

**Дыхательная гимнастика.** Ритмичное глубокое дыхание (гипервентиляция легких). Очистительное дыхание. Основная стойка. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2–3 секунды. Выполнить выдох «порциями», всего на полный цикл выдоха затратить 3–4 «порции». Дыхание через одну ноздрю (левой и правой). Цель упражнения— исправить неправильные привычки в дыхании. Техника: сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрыть правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10-15раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10–15 дыхательных циклов.

**Упражнения на внимание.** Для формирования навыков концентрации внимания отобраны упражнения на гимнастической скамейке (ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; ходьба с махами ног и поворотами на носках; стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед; равновесие на одной ноге; упор присев; соскоки). Игры на внимание: «Волшебное слово». Дети повторяют движения за ведущим, но только в том случае, если тот говорит: «Пожалуйста!» «Будь внимателен». Дети выполняют гимнастические упражнения по словесной команде, например, по команде «Зайчики» — прыжки на месте; «Птицы» — взмахи руками; «Лягушки» — присесть и скакать вприсядку и т. д. Команды должны быть разнообразными и подаваться с разными интервалами. «Запрещенное движение». Дети вместе с учителем становятся в круг. Учитель объясняет, что он будет показывать разные движения, а ученики должны выполнять их вслед за ним.

При этом одно движение запрещено: его нельзя повторять (например, движение «руки за голову»). Учитель начинает делать разные движения, ученики повторяют их. Неожиданно учитель выполняет запрещенное движение. Ученик, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Запрещенные движения следует менять после четырех-пяти повторений. «Запрещенное слово». Выбираем запрещенное слово – это может быть название какого-либо цвета (желтый) или качества (маленький). Водящий в произвольной последовательности бросает детям мяч, одновременно задавая вопросы: «Море синее, а солнце?», «Какого цвета роза? А ромашка?», «Слон большой, а мышка?» Дети должны давать точный ответ, не забывая вместо запрещенных слов говорить «абракадабра». «Летает — не летает». Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы и показывает 11 движения. Если предмет летает, дети поднимают руки. Если не летает, руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться и поднимать руки, называя нелетающий предмет. Ребятам необходимо своевременно удерживаться от неправильного повторения.

**Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.** Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Выполнение упражнений в статическом режиме. Стойка на одной ноге: встать на правую ногу, положив лодыжку левой стопы у основания правого бедра. Поднять руки вверх над головой, разведите руки в стороны, как ветви дерева. Локти не сгибать. Медленно выходите из позы и повторите упражнение на другой ноге. Эффект упражнения — формируется навык правильной осанки, развиваются мышцы рук и плечевого пояса, мышцы спины, улучшается чувство равновесия.

«Поза кресла». Встать прямо, расставив ноги примерно на 40 сантиметров. Руки вверх. Согнуть ноги в коленях и немного присесть. Находиться в приседе 20–30 секунд. Это прекрасное упражнение для тренировки мышц ног и спины. Укрепляются мышцы всего тела, приобретается навык поддержания красивой осанки. Растяжение спины. Встать в основную стойку. Соединить ладони за спиной. Поднять ладони вверх до верхней части спины, на уровне лопаток. Ноги расставить шире плеч. Нагнуть туловище вперед к колену правой ноги. Оставаться в этой позе 20–30 секунд при нормальном дыхании, затем вернуться в основную стойку, убрав руки со спины. Если не удается сложить кисти рук за спиной, можно захватить запястье и затем совершать указанные движения. Эффект упражнения — укрепляются мышцы ног и спины, увеличивается подвижность в плечевом поясе.

«Ласточка». Из основной стойки наклониться вперед. Поднять правую ногу параллельно пола, руки вытянуть вперед. Руки, туловище и левая нога составляют прямую линию. Удерживать позу 20–30 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение с подниманием левой ноги. Эффект упражнения — активно тренируются мышцы спины, задней поверхности бедра, плечевого пояса. Выпад в сторону. Из основной стойки развести руки в стороны. Сделать выпад вбок правой ногой. Туловище держать прямо. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно 60о, левая нога — прямая. Держать позу 20– 30 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с выпадом левой ногой. Эффект упражнения: тонизирует и укрепляет мышцы спины, плеч. Способствует профилактике нарушений осанки. Увеличивается подвижность в тазобедренных и коленных суставах, укрепляются мышцы ног. Поза наклона вперёд сидя. Лечь на спину, ноги вместе. Медленно наклониться вперёд, стараясь коснуться руками стоп, расслабить мышцы. Удержать позу около 20 секунд. Выходя из позы, сядьте прямо, а затем, опустите спину на пол. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка разведите врозь. Расслабьтесь. Эта поза укрепляет мышцы спины, заднюю часть ног, мышцы, расположенные в области живота.

«Поза кобры». Техника: лягте на живот, ноги держите вместе. Положите кисти рук на пол на уровне плеч ладонями вниз. Медленно поднимайте вверх и прогибайте как можно дальше назад голову и грудную клетку, не отрывая нижнюю часть живота от пола. Взгляд направьте вверх. Сохранять позу около 20 секунд, дышать нормально. После этого медленно опустите на пол вначале грудь, а затем голову. Упражнение укрепляет мышцы спины, устраняются смещения в позвоночнике.

«Треугольник». Техника: Из основной стойки прыжком расставить стопы шире плеч. Руки поднять в стороны на уровне плеч, ладони вниз. Повернуть правую и левую стопу вправо, левая нога вытянута. Наклонить туловище вправо, коснуться правой ладонью правой лодыжки, можно положить ладонь на пол. Вытянуть левую руку вверх. Сохранять позу 30-40 секунд, дыхание глубокое, ровное. Возвратиться в исходную позицию. Выполнить упражнение в другую сторону. Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах и позвоночном столбе, расширяет грудную клетку. Выпад вперед, руки вверх. Из основной стойки поднять руки вверх, сложив ладони вместе. Сделать глубокий выпад вперед правой ногой, голову поднять и смотреть на сложенные руки. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно 90о, левая нога — прямая. Держать позу 20–30 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с выпадом левой ногой. Эффект упражнения: Тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч

**Серия упражнений для профилактики нарушений осанки.** «Выпрямить спину». И.п.: сесть на пятки, руки развести в стороны. На счет «раз», сгибая руки в локтях за спиной (правая рука сверху, левая снизу), переплести пальцы. На счет «два-три» удерживать позу. На счет «четыре» принять исходное положение. На счет «пять … восемь» повторить упражнение, поменяв руки (левая сверху, правая внизу).

«Напрягаем руки». И.п.: сесть по-турецки, руки отвести за спину, пальцы переплести. На счет «раз» глубоко наклониться вперед, поднимая руки назад и вверх. На счет «два-три» удерживать позу. Насчет «четыре» принять исходное положение. Повторить 2–4 раза. 13 «Расправим плечи». И.п.: сесть по-турецки, руки держать за головой. На счет «один…четыре» выполнить пружинящие отведения локтей назад. На счет «пять», отводя локти назад, глубоко наклониться вперед. На счет «шестьсемь» удерживать позу. На счет «восемь» принять исходное положение. Повторить 2–4 раза.

«Качалочка». Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться! И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Морская звезда». Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений. И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах. «Стойкий оловянный солдатик». Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей. Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

«Самолет». Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса. И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

«Цапля». Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата. И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза. Когда цапля ночью спит, на одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно, сделать позу эту нужно. (2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.) Очень трудно так стоять, Ножку на пол не спускать, и не падать, не качаться, за соседа не держаться.

«Потягивание». Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук. И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе. «Карусель». Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов. И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

**Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.** Эти упражнения выполняются в подготовительной или заключительной части оздоровительного урока физической культуры. Учитель самостоятельно выбирает те упражнения, которые необходимы на данном этапе обучения. При возможности можно выполнить весь представленный комплекс упражнений. Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку (1 мин). Ходьба и бег на носках (1–2 мин). Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню (40–50 с). Ходьба на наружном своде стопы (1–1,5 мин). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе до 1–1,5 мин). Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин). Ходьба на пятках, переступая через палки на полу (30 с). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).

**Общая физическая подготовка.** Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, сменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

**Подвижные игры.** Подвижные игры являются чрезвычайно эффективным средством улучшения здоровья учащихся младшего школьного возраста. Правильное проведенная подвижная игра улучшает самочувствие, создает положительный эмоциональный фон всего оздоровительного занятия, формирует у детей мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями. Привожу описание некоторых подвижных игр, которые можно использовать на оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста.

«Зайчик». Выбирают зайчика и обступают его хороводом. Зайчик всё время пляшет, поглядывая, как бы выпрыгнуть из круга. А хоровод ходит по кругу, напевая: «Заинька, попляши, серенький, поскачи. Кружком, бочком повернись, кружком, бочком повернись! Есть зайцу куда выпрыгнуть, есть серому куда выскочить!» Задача зайца: обмануть бдительность детей и выскочить из круга. «Кошки-мышки». Из детей выбирают «кошку» и «мышку». «Кошке» завязывают глаза, «мышке» дают колокольчик, все остальные берутся за руки, образуя круг. «Мышка» бегает внутри круга и не переставая звонит в колокольчик. Задача «кошки» — поймать «мышку». «Кто обгонит?». Все играющие делятся на четыре-пять команд и выстраиваются на одной линии шеренгами, держась за руки. По сигналу все команды прыгают на одной ноге до обозначенной линии. Выигрывает команда, достигшая границы первой.

«Лошадки». Играющие разбегаются по всей площадке и по сигналу учителя «Лошадки!» бегут, высоко поднимая колени. По сигналу «Кучер!» — обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Учитель может повторить один и тот же сигнал два-три раза подряд. «Невод». Два игрока берутся за руки и ловят остальных. Догнав кого-нибудь, они должны соединить руки так, чтобы пойманный оказался в кругу. Теперь они втроем ловят остальных. Каждый пойманный становится частью «невода». Игра продолжается до тех пор, пока «неводом» не будут пойманы все «рыбки», то есть другие участники. Перемена мест. На площадке в произвольном порядке начерчены кружки на расстоянии 3–5 м один от другого. Каждый участник игры стоит в своем кружке, а водящий ходит среди них. По сигналу играющие меняются кружками, а водящий старается занять свободный кружок. Оставшийся без кружка становится водящим.

«Салки-ноги» от земли. Все играющие свободно бегают по площадке, а водящий догоняет. Спасаясь от преследования, игроки могут занять любое положение, при котором ступни ног не касаются земли (сесть на скамейку, стать на колени и т. д.). Игроков, которые приняли одно из этих положений, салить нельзя. Тот, кого «салка» догонит, становится водящим. Он поднимает руку, говорит: «Я салка!» – и игра продолжается.

«Третий лишний». Играющие становятся попарно в затылок друг другу, образуя круг, лицом к центру. За кругом остаются двое игроков: один убегает, другой догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, становится впереди какой-либо пары. Игрок, стоящий в паре последним, убегает, и догоняющий устремляется за ним. Если водящий осалил убегающего, то убегающий становится водящим.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на фитболе.

«Стульчик» И.П. сидя на мяче, ноги вместе, спина прямая. Подскок вверх. Руки вверх.

«Рисуем круги» и.п. сидя на фитболе, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки разведены в стороны. Двигаем мяч по кругу ягодицами, то вправо, то влево.

«Тачка» И.П. лёжа на мяче, на животе, упор руками о пол, шагать на руках вперёд, мяч удерживая ногами. Вернуться в и.п.

«Отжимание» И.П. лёжа на мяче, мяч под коленями, руки в упоре под плечами. Выполнять сгибание и разгибание рук.

«Подъёмный кран» И.П. лёжа на животе, руки и ноги касаются пола, опираясь на руки, поднимаем ноги. Затем тоже руки. 6.«Балансирование» и.п. лёжа на животе, руки и ноги в стороны, отрывая разноимённые руки и ноги от пола, удерживая равновесие на мяче.

«Мостик» И.П. лёжа на спине, прогнуться, руки и ноги стоят на полу.

«Передача мяча» и.п. лёжа на спине, мяч зажат стопами, руки вверх. Встречные движения рук и ног, передавая мяч из ног в руки и возвращаясь в и.п.

«Качалка» И.п. лёжа на животе, покачивание на фитболе вперёд-назад. Средства, используемые при реализации программы. Физические упражнения, коррекционные подвижные игры, эстафеты, ритмопластика, дыхательная и пальчиковая гимнастика, упражнения для зрительного тренинга. Средства общения с занимающимися: вербальные и невербальные

**Требование к уровню подготовки обучающихся**

**Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программного материала на занятиях по двигательному развитию обучающиеся должны **знать и иметь представления**:

- о личной гигиене;

-о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

- о правилах поведения в спортивном зале и при занятиях на тренажерах;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- о подвижных играх с элементами общеразвивающих упражнений.

**Уметь:**

- согласовывать дыхание с различными движениями;

- уметь выполнять упражнения на внимание;

- уметь выполнять ходьбу и бег на носках;

- уметь выполнять ходьбу по гимнастической палке;

-уметь выполнять движения, повороты и наклоны туловища;

- уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

- уметь передавать мячи, гимнастические палки;

- участие в играх с бросанием, ловлей;

- участие в играх с элементами общеразвивающих упражнений.

**6. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тематика занятий | Кол-во часов | Планируемые результаты | | | | | |
| Академические | Личностные | Базовые учебные действия | | | Воспитательная деятельность |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |  |
| **Дыхательная гимнастика** | | | | | | | | |
|  | Вводный урок. Инструкции по техники безопасности. | 1 | Знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
|  | Ритмичное глубокое дыхание | 1 | Уметь выполнять построение ритмичное глубокое дыхание с | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание дисциплинированности и организованности |
|  | Очистительное дыхание | 1 | Уметь выполнять очистительное дыхание | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять дыхательные действия | Умеют отстаивать точку зрения | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Воспитание активности, самостоятельности |
|  | Дыхание через одну ноздрю. | 1 | Уметь выполнять дыхание через одну ноздрю. | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать дыхательные действия в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют | Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями |
|  | Закрепление материала по дыхательной гимнастике. | 1 | Уметь выполнять дыхательные упражнения: | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять дыхательные действия | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| **Упражнения на развитие внимания.** | | | | | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ. Игра «Волшебное слово» | 1 | Уметь выполнять игровые упражнения «Волшебное слово» | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
|  | Игра «Будь внимателен» | 1 | Уметь выполнять игровые упражнения «Будь внимателен» | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | воспитание самостоятельности учащихся, |
|  | Игра «Запрещенное движение» | 1 | Уметь выполнять упражнения игры «Запрещенное движение» | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Критично относятся к своему мне­нию | Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации | формирование познавательной активности |
|  | Игра «Запрещенное слово» | 1 | Уметь выполнять упражнения гры «Запрещенное слово» | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | воспитание самостоятельности учащихся, |
|  | Игра «Летает-не летает» | 1 | Уметь выполнять упражнения.  игры «Летает-не летает» | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | воспитание самостоятельности учащихся, |
|  | Закрепление материала на упражнения на развитие внимания. | 1 | Уметь выполнять упражнения различных игр | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Критично относятся к своему мне­нию | Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации | формирование познавательной активности |
| **Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.** | | | | | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ. Упражнение «Качалочка» | 1 | Уметь выполнять упражнение «Качалочка» | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, |
|  | Упражнение «Морская звезда» | 1 | Уметь выполнять игровые упражнение «Морская звезда» | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда |
|  | Ходьба на полупальцах. | 1 | Уметь выполнять ходьбу на полупальцах | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
|  | Чередование ходьбы на полупальцах и пятках. | 1 | Уметь чередовать ходьбу на полупальцах и пятках. | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
|  | Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. «Поза кресла» | 1 | Уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
|  | Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. «Ласточка» | 1 | Уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки | Объясняют себе свои наиболее заметные достижения | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Воспитание позитивных морально-волевых качеств |
|  | Стойка на одной ноге. | 1 | Уметь выполнять стойку на одной ноге | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, |
|  | Упражнение «Самолет» | 1 | Уметь выполнять игровые упражнения:«Самолет» | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, |
| **Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.** | | | | | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ.: широкие стойки на ногах; | 1 | Уметь выполнять широкие стойки на ногах | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | увеличение степени дисциплинированности, организованности,  привитие навыков нравственного воспитания, |
|  | Ходьба с включением широкого шага; глубоких выпадов. | 1 | Уметь выполнять ходьбу с включением широкого шага; глубоких выпадов. | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
|  | Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах. | 1 | Уметь выполнять наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах. | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
|  | Выпады и полушпагаты на месте | 1 | Уметь выполнять выпады и полушпагаты на месте | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
|  | «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. | 1 | Уметь выполнять «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | формирование познавательной активности |
| **Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.** | | | | | | | | |
|  | Игра на переключение внимания «Кто как шагает»? | 1 | Уметь выполнять упражнения игры на переключение внимания «Кто как шагает»? | Объясняют себе свои наиболее заметные достижения | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Воспитание позитивных морально-волевых качеств |
|  | Игра на переключение внимания «Паровоз» | 1 | Уметь выполнять упражнения, игры на переключение внимания «Паровоз» | Объясняют себе свои наиболее заметные достижения | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Воспитание позитивных морально-волевых качеств |
|  | Закрепление материала по общая физическая подготовка. Развитие гибкости. | 1 | Уметь выполнять упражнения по общей физическая подготовке | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание активности, самостоятельности |
| **Подвижные игры.** | | | | | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ. Игра «Кошки -мышки» | 1 | Уметь выполнять игровые упражнения «Кошки-мышки» | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | Воспитание активности, самостоятельности, нравственно-волевых качеств |
|  | Подвижные игры. Игра «Кто обгонит?» | 1 | Уметь выполнять упражнения игры «Кто обгонит?» | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание активности, самостоятельности |
|  | Подвижные игры. Игра «Зайчик» | 1 | Уметь выполнять упражнения игры. «Зайчик» | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | Воспитание активности, самостоятельности, нравственно-волевых качеств |
|  | Подвижные игры. Игра «Невод» | 1 | Уметь выполнять игровые упражнения игры «Невод», « | Умеют применять правила делового сотрудничества | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют при необходимости отстаивать точку зрения, аргументируя ее, подтверждая фактами | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
|  | Подвижные игры. Игра «Лошадки» | 1 | Уметь выполнять игровые упражнения: «»Лошадки» | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
|  | Закрепление материала по подвижным играм «Играем все» | 1 | Уметь соблюдать правила игры. | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | Воспитание активности, самостоятельности |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра | 1 | Уметь выполнять беговые упражнения | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Критично относятся к своему мне­нию | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание самостоятельности учащихся, |
|  | Беговые упражнения: «Ножницы» вперед. | 1 | Уметь выполнять ползание «Ножницы вперед» | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | формирование познавательной активности |
|  | Беговые упражнения: «Ножницы» назад. | 1 | Уметь выполнять беговые упражнения: «Ножницы» назад | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | привитие интереса к самостоятельным занятиям физкультурой |
|  | Беговые упражнения: бег с захлестом голени. | 1 | Уметь выполнять беговые упражнения: бег с захлестом голени. | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, |
|  | Беговые упражнения: «Галоп» | 1 | Уметь выполнять беговые упражнения: «Галоп» | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
|  | Беговые упражнения: «галоп» в круг и из круга | 1 | Уметь выполнять беговые упражнения: «галоп» в круг и из круга | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
|  | Закрепление материала по легкой атлетике | 1 | Уметь выполнять упражнения по легкой атлетике | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| **Прыжковые упражнения.** | | | | | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ. Прыжковые упражнения. | 1 | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | увеличение степени дисциплинированности, организованности,  привитие навыков нравственного воспитания, |
|  | Прыжки на месте | 1 | Уметь выполнять прыжки на месте | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
|  | Прыжки с поджатием ног. | 1 | Уметь выполнять прыжки с поджатием ног | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют  при необходимости отстаивать точку зрения, аргументируя ее, подтверждая фактами | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | увеличение степени дисциплинированности, организованности,  привитие навыков нравственного воспитания, |
|  | Прыжки на одной ноге поочередно. | 1 | Уметь выполнять прыжки на одной ноге поочередно | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют критично относиться к своему мнению | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | Воспитание чувства товарищества, взаимовыручки |
|  | Прыжки на двух ногах с продвижением | 1 | Уметь выполнять прыжки на двух ногах с продвижением | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи |
|  | Прыжки на двух ногах в высоту | 1 | Уметь выполнять прыжки на двух ногах в высоту | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | развитие общественно – активной личности |
|  | Прыжковые упражнения. Пружинистые прыжки. | 1 | Уметь выполнять прыжки на двух ногах с продвижением | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | формирование познавательной активности |
|  | Закрепление материала по прыжковым упражнениям | 1 | Уметь выполнять прыжки на месте, в высоту, на одной, на двух ногах | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют критично относиться к своему мнению | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи |
| **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.** | | | | | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ. Ходьба по гимнастической скамейке | 1 | Уметь ходить по гимнастической скамейке | Умеют применять правила делового сотрудничества | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями |
|  | «Катаем мяч ногами» с массажным мячом. | 1 | Уметь «катать мяч ногами» с массажным мячом. | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Критично относятся к своему мне­нию | Определяют цели УД; работают по составленному плану | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
|  | Ходьба на внешней стороне стопы. | 1 | Уметь ходить на внешней стороне стопы | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание самостоятельности учащихся, |
|  | Ходьба на внутренней стороне стопы. | 1 | Уметь ходить на внутренней стороне стопы | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | формирование познавательной активности |
|  | Перекат с пятки на полупальцы | 1 | Уметь выполнять:  Перекат с пятки на полупальцы | Формировать умения оценивать своё физическое состояние, величину физических нагрузок | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Развитие устной коммуникации в различных изменяющихся жизненных ситуациях. | Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
|  | Ходьба по гимнастической палке прямо | 1 | Уметь выполнять ходьбу по гимнастической палке прямо | Формировать умения оценивать своё физическое состояние, величину физических нагрузок | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Развитие устной коммуникации в различных изменяющихся жизненных ситуациях. | Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
|  | Ходьба по гимнастической палке боком. | 1 | Уметь выполнять ходьбу по гимнастической палке боком | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | развитие общественно – активной личности |
|  | Ходьба на пятках через гимнастические палки. | 1 | Уметь выполнять ходьбу на пятках через гимнастические палки. | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | формирование познавательной активности |
|  | Закрепление материала по упражнениям для профилактики и коррекции плоскостопия. | 1 | Уметь выполнять упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. | Умеют применять правила делового сотрудничества | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| **Упражнения на укрепление мышечного корсета.** | | | | | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ. Упражнения на фитболе. «Стульчик» | 1 | Уметь выполнять  упражнения на фитболе. | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | Воспитание дисциплинированности и организованности |
|  | Упражнения на фитболе «Рисуем круги» | 1 | Уметь выполнять  упражнения на фитболе. | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание активности, самостоятельности |
|  | Упражнения на фитболе. «Тачка» | 1 | Уметь выполнять  упражнения на фитболе. | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями |
|  | Упражнения на фитболе. «Отжимание» | 1 | Уметь выполнять  упражнения на фитболе. | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями |
|  | Упражнения на фитболе. «Подъемный кран» | 1 | Уметь выполнять  упражнения на фитболе. | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
|  | Упражнения на фитболе. «Балансирование» | 1 | Уметь выполнять  упражнения на фитболе. | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
|  | Упражнения на фитболе. «Передача мяча» | 1 | Уметь выполнять  упражнения на фитболе. | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Критично относятся к своему мне­нию | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание самостоятельности учащихся, |
|  | Упражнения на фитболе. «Качалка» | 1 | Уметь выполнять  упражнения на фитболе «Качалка» | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Критично относятся к своему мне­нию | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание самостоятельности учащихся, |
|  | Итоговый урок по упражнениям на укрепление мышечного корсета. | 1 | Уметь выполнять упражнения на укрепление мышечного корсета. | Выражать положительное от­ношение к процессу познания. | Развивать мотивацию к обучению на основе игры. | Формировать навыки учебного сотрудничества | Уметь активно включаться в деятельность. | Формирование положительного отношения к физкультуре и спорту |

1. **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса,** **осуществляемого**

**по учебному предмету «Адаптивная физкультура».**

В образовательном учреждении имеется спортивный зал, соответствующее спортивное оборудование

**Спортивный инвентарь:** гимнастические палки, скамейки, скакалка, мячи, обручи, массажные мячики, маты гимнастические, барьеры, мяч фиьбол

1. **Учебно – методический комплекс по предмету.**
2. «Адаптивное физическое воспитание», Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская, 2008 г.
3. «Средства адаптивной физической культуры», Л.В. Шапкова, Москва «Советский спорт», 2001 г.
4. «Физическая культура в специальном образовании», А.А. Дмитриев, 2002 г.
5. «Уроки физической культуры в начальных классах» / В. М Мозговой, 2009 г.
6. «Лечебная физическая культура»: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004 г.
7. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. Сборник статей и документов. – М.: Глобус, 2004.
8. Курпан, Ю. И. Физкультура формирующая осанку / Ю. И. Курпан, Е. А. Талабум. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
9. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, П. А. Киселев, Г. Н. Попова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003.
10. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2008.
11. Популярная медицинская энциклопедия / Покровский В. И. –М: Медицина, 1991г.
12. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Борисова Е.Н. – М.: Глобус, 2009.
13. Фокин, Г. Ю. Уроки физкультуры в начальной школе: 1-4 классы: Пособие для учителей физкультуры / Г. Ю. Фокин. – М.: школьная пресса, 2003.
14. **Содержание мониторинга сформированности базовых учебных действий (знания, умения).**

**Мониторинг** **сформированности базовых учебных действий (знания, умения)** является составной частью общего мониторинга школы.

Система специального обучения детей в специальной (коррекционной) школе не предусматривает освоение ими цензового образования, сопоставимого по уровню с нормально развивающимися сверстниками. Для этой категории детей она ориентирована на подготовку ребенка к самостоятельной и, насколько возможно, независимой жизни. Приоритетом образования детей с ОВЗ является социальная и трудовая подготовка, осуществляемая по специальным программам и специальными методами обучения.

**МОНИТОРИНГ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА».**

**Предметные результаты**связаны с овладением обучающимисясодержанием образовательной области – физической

культуры и ахарактеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в жизни.

В целом оценка достижения обучающимися с нарушением интеллекта предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности обучающегося и овладении им социальным опытом

**МОНИТОРИНГ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ 4 Г КЛАССА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА».**

**Таблица овладения обучающимися программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» 4 Г класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И.  обучающегося | КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | Баллы | | В | | С | | Н | | НФ | |
| Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Индикаторы:

1. Умение выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.

2. Умение выполнять движения, повороты и наклоны туловища*.*

3. Умение выполнять ходьбу по гимнастической палке.

4. Умение выполнять ходьбу и бег на носках.

5. Умение выполнять перебежки по залу по одному, парами и группой.

6. Умение передавать мяч над собой и ловить двумя руками.

Критерии:

1б. – отсутствие сформированных критериев;

2б. – слабо сформированные критерии;

3б. – неустойчиво сформированные критерии;

4б. – сформированные критерии;

5б. – самостоятельно использует полученные знания, умения, навыки в жизни.

Уровни оценивания:

Высокий (В) – 24 – 30 баллов;

Средний (С) – 18 – 23 баллов;

Низкий (Н) – 12 - 17 баллов;

Несформированный – 11 и ниже.

**2.Таблица овладения обучающимися программой по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 4 Г класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Всего человек в классе | Результаты анализа освоения программы | | | | | | | |
| высокий | % | средний | % | низкий | % | несформированный | % |
| I полугодие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II полугодие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |