

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ «АЛЬБЕРТИНА»

Рассмотрено на МО учителей художественно- эстетического блока Н.Ю.Петрова «29» августа 2018 г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора И.В. Мамченкова «30» августа 2018г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор "Гимназии «Альбертина» Е.В. Ольшанская «30» августа 2018 г.
---	--	--



Адаптированная программа по учебному курсу
«Физическая культура» для 1 —4 классов

Адаптированная программа разработана на основе УМК для
1–4 классов авторов Лях В.И., Зданевич А.В.

Калининград, 2018

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для учащихся с умеренной умственной отсталостью разработана на основе адаптированной программы:

Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова и др.; Под. ред. Л.Б. Баряева, Н.Н. Яковлевой. – СПб.; ЦПК проф. Л.Б. Баряева, 2011.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» разработана на основе документов: Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" САНПИНа 2.4.2.3286-15 от 10 июля 2015 г. N 26

«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.»

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы для детей 7-8 вида. В процессе адаптивного физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с задержкой психического развития, ДЦП, умственной отсталостью, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития.

У многих детей с умеренной умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как: нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития.

В двигательной сфере детей, обучающихся в классах "Особый ребёнок" с умеренной умственной отсталостью, отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Умственная отсталость нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения.

Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с умеренной умственной отсталостью встречаются "стертые" двигательные нарушения, которые скомпенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий. Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребенка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличия спастичности, нарушения согласованности движений и пр.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально—волевому развитию личности школьника. Развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его "зону ближайшего развития" и составить индивидуальное коррекционно-развивающее перспективное планирование.

Регулируя динамику физических нагрузок, с учетом психофизических возможностей каждого ученика, возможно, обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические правила "от известного к неизвестному" и "от простого к сложному".

ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ:

Цели:

1. Обеспечение всестороннего и гармоничного развития школьников с ЗПР, ДЦП, умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры без каких-либо скидок на имеющиеся у них нарушения.

2. Совершенствование физических и психофизических способностей умственно отсталых школьников.

3. Активизация процесса социальной адаптации учащихся с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивного физического воспитания.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.
5. Стимулирование способностей ребёнка к самооценке.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
9. Создание благоприятных коррекционно - развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Средства, используемые при реализации программы:

физические упражнения,
коррекционные подвижные игры,
эстафеты,
ритмопластика,
дыхательная и пальчиковая гимнастика,
упражнения для зрительного тренинга,
материально-технические средства адаптивной физической культуры:
спортивные тренажеры, специальные приспособления, ориентиры и пр.,
наглядные средства обучения.

Средства общения с занимающимися:

вербальные
невербальные.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Ценностно – составляющее программы является то, что она рассчитана на развитие духовно- нравственных качеств у обучающихся.

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач:**

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и кроссовой подготовке, а также подвижным играм и подвижным играм с элементами баскетбола, входящих в школьную программу;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в жизни.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным базисным планом образовательных учреждений РФ является обязательным в начальной школе и на его преподавание в 1 классе отводится 99 часов, в 2, 3 и 4 классе -102 часа при трехразовых занятиях в неделю. В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся .1-11 классы» Для общеобразовательных учреждений (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Для освоения базовых основ, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, в 1 классе отведено 77 часа во 2, 3, 4- 78, на вариативную в 1 классе – 22 часа, во 2,3,4 классах – 24 часов В связи с учетом региональных и местных особенностей школы из базовой части часы выделенные на «Лыжную подготовку» и «Элементы единоборства», заменены на «Кроссовую подготовку» и «Легкую атлетику», а часы вариативной части распределены для занятий « подвижными играми народов мира», в том числе для проведения:

В1 классе

легкой атлетики – 23 часа

кроссовой подготовки – 16 часа

гимнастики – 21 часов

игры народов мира - 18 часов

коррекционные подвижные игры на основе баскетбола - 21 часа

Во 2, 3, 4 классах

легкая атлетика – 21 час

кроссовая подготовка – 21 часа

гимнастика – 21ч

игры народов мира – 18 часов

коррекционные подвижные игры на основе баскетбола -21 часа

В качестве вариативной части был взят модуль «Подвижные игры народов мира». Так как перейдя в среднее звено, учащиеся будут проходить спортивные игры (баскетбол), раздел «подвижные игры народов мира» будет подготовительным этапом. Баскетбол, как спортивная игра, воспитывает личностные качества, дает возможность освоить и совершенствовать жизненно важных двигательных качеств. Она построена на сочетании бега, ускорений, прыжков, а так же развитию ловкости, координации и логического мышления. В ней в большей мере используются и применяются универсальные учебные действия.

С учетом уровневой специфики 1 -4 классов выстроена система уроков, спроектированы цели, задачи, ожидаемые планируемые результаты.

Данная рабочая программа предусматривает формирование у учащихся универсальных учебных действий, обобщенных способов деятельности и ключевых компетенций.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО КЛАССАМ

№ п/п	Вид программного материала	1класс	2класс	3класс	4класс
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний				
1.2	Игры народов мира	18	18	18	18
1.3	Гимнастика	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	23	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	16	21	21	21
2	Вариативная часть				
2.1.	коррекционные подвижные игры на основе баскетбола	21	21	21	21
	По программе всего	99	102	102	102

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специальные учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Коммуникативные компетенции: умение общаться со сверстниками и взрослыми людьми, умение работать самостоятельно, в парах, группах. Осуществлять самоконтроль.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Универсальные учебные действия.

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций, В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности:

владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям. В конце учебного года проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности для учащихся 1-4 класса следующие:

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЫ:

1. Динамическая координация: приседания (количество раз за 10 сек)
2. Ориентировка в пространстве и скоростно-силовые способности - прыжок с места в заданную зону.
3. Мелкая моторика противопоставление пальцев рук.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:

1. Скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность.
2. Скоростные качества: бег 30 м
3. Зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Анализы результатов тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития, для усвоения программного материала по адаптивному физическому воспитанию.

Задачи 1 - 4 го классов:

Формирование первичных знаний о положении тела при правильной осанке.

Научить ходьбе с правильной работой рук и сохранением правильной осанки.

Научить правильной ходьбе в сочетании с дыханием.

Научить правильному дыханию при выполнении физических упражнений.

Научить правильному дыханию без выполнения физических упражнений.

Научить прыжкам на месте и с продвижением вперед на двух ногах.

Научить броску и ловле мяча.

Научить ходьбе прямо и боком по гимнастической скамейке с различными положениями рук.

Обучить поворотам на месте по ориентирам.

Обучить расслаблению мышц после напряжения.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Практический материал (102 часа)

I. Раздел " Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни " (6 часов)

Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.
Двигательный режим школьника.

II. Раздел " Оздоровительная и корригирующая гимнастика " (21 час)

Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя.

Перестроение из шеренги в круг взявшись за руки по словестной инструкции учителя. Выполнение команд по показу учителя: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Шагом марш!", "Бегом марш!", "Стой!".

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).

Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками и др. предметами.

Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке с помощью учителя и самостоятельно.

Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений, упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей с умеренной умственной отсталостью.

Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя.

Подлезание под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя.

Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см., пролезание через гимнастический обруч.

Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК. Использование и развитие сохранных анализаторов, коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.

III. Раздел " Лёгкая атлетика " (33 часа)

Ходьба, свободный бег, бег на носках.

Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам. Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному, ходьба по два взявшись, за руки, ходьба змейкой по показу учителя, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя).

Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов по показу учителя.

Метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.

IV. Раздел " Кроссовая подготовка " (18 часов)

Равномерный бег в чередовании с ходьбой и общеукрепляющими упражнениями.

V. Раздел " Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр " (24 часа)

Коррекционные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещенные движения», «Класс смирно», «Октябрята», «Что изменилось», « Отгадай по голосу».

Игры на развитие зрительно-моторной координации «Мишка идет по тропинке», «Медведи во бору».

Игры на ориентировку в пространстве «Мяч по кругу», «Не урони мешочек».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Пятнашки», «Точный расчет», "Часовой и разведчики", "Передал и садись".

Игры на внимание «Наблюдатель», «Смекалистый», «Морская».

Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем», «Пустое место», «Кто быстрее», «Не ошибись», «У ребят порядок строгий», «Бег за флажками», «Пустое место», «Зайцы в огороде», «Кто обгонит».

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

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки» «Метание мячей в цель», «В гости к пальчику большому».

Методы, средства, механизмы, направленные на формирование ключевых компетенций.

Коммуникативные компетенции: умение общаться со сверстниками и взрослыми людьми, умение работать самостоятельно, в парах, группах. Осуществлять самоконтроль.

7.КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ В 1-Х КЛАССАХ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	уроки
1.	Кроссовая подготовка	12часов		
1.1	Бег по пересеченной местности	12часов		Урок № 1 - 12
2.	Легкая атлетика	15часов		Урок№ 13 - 27
2.1	Ходьба и бег	5часов		Урок № 13 - 17
2.2	Прыжки	5часов		Урок № 18 - 22
2.3	Бросок малого мяча	5часов		Урок №23 - 27
3	Гимнастика	21час		Урок № 28 - 48
3.1	Строевые упражнения, акробатика	7часов		Урок № 28 - 34
3.2	Равновесие, строевые упражнения, висы	7часов		Урок №35 - 41
3.3	Опорный прыжок, лазание	7часов		Урок № 42 - 48
4.	Игры народов мира	18часов		Урок № 49 - 66
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	21часов		Урок № 67 - 87
6.	Кроссовая подготовка	4 часа		Урок № 88 - 91
6.1	Бег по пересеченной местности	4часа		Урок№ 88 - 91
7.	Легкая атлетика	8часов		Урок №91 - 99
7.1	Ходьба и бег	2часа		Урок № 92 -93
7.2	Прыжки	3часа		Урок № 94 -96
7.3	Метание	3часа		Урок № 97-99

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ В 2 – 4 КЛАССАХ**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	уроки
1.	Кроссовая подготовка	12часов		
1.1	Бег по пересеченной местности	12часов		Урок № 1 - 12
2.	Легкая атлетика	15часов		Урок№ 13 - 27
2.1	Ходьба и бег	5часов		Урок № 13 - 17
2.2	Прыжки	5часов		Урок № 18 - 22
2.3	Бросок малого мяча	5часов		Урок №23 - 27
3	Гимнастика	21час		Урок № 28 - 48
3.1	Строевые упражнения, акробатика	7часов		Урок № 28 - 34
3.2	Равновесие, строевые упражнения, висы	7часов		Урок №35 - 41
3.3	Опорный прыжок, лазание	7часов		Урок № 42 - 48
4.	Игры народов мира	18часов		Урок № 49 - 66
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	21часов		Урок № 67 - 87
6.	Кроссовая подготовка	9 часов		Урок № 88 - 96
6.1	Бег по пересеченной местности	9часов		Урок № 88 - 96
7.	Легкая атлетика	6часов		Урок № 97 - 102
7.1	Ходьба и бег	2часов		Урок № 97 -98
7.2	Прыжки	2часов		Урок № 99 - 100
7.3	Метание	2часов		Урок № 101 - 102

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под общ.ред. С. П. Евсеева ; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2013.
2. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб.пособие / И. Ю. Горская. — Омск : Сиб. ГАФК, 2013.
3. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ.ред. проф. Л. В. Шапковой. — М. : Советский спорт, 2012.
4. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. — М.: Новая школа, 2014.
5. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под общ.ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2013.
6. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры : метод, рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова ; под ред. С. П. Евсеева. — М. : Советский спорт, 2012.
7. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н. Программы по физическому воспитанию детей тяжелыми и множественными нарушениями в развитии: учеб. пособие / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская — СПб. : ИСПиП, 2013.- С. 120.
8. Мозговой, В. М. Уроки физической культуры в начальных классах / В. М Мозговой. // Мозговой В.М. Коррекционная педагогика : учеб. пособие для учит. спец. учреждений / В. М. Мозговой. — М. : Просвещение, 2012. — С. 100-157.
9. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании / А.А. Дмитриев // Дмитриев, А. А. Коррекционная педагогика : учеб. пособие для студ. в высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. — М. : Академия, 2002. С- 17-27.

9. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Учащиеся должны знать:

Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.
Название спортивного инвентаря, которые используются на уроках.
Правила поведения на соревнованиях (веселые старты).
Влияние занятий, коррекционных подвижных игр на организм учащихся.
Меры предупреждения травматизма на уроках АФК.

Учащиеся должны научиться:

Строиться в шеренгу по одному, перестраиваться в колонну по одному, выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя.
Ходить и бегать в колонне по одному в медленном и быстром темпе.
Выполнять задания по показу за учителем, принимать правильно исходные положения.
Правильно дышать во время выполнения физических упражнений.
Соблюдать правила коррекционных подвижных игр.

Использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни

Сохранения и укрепления здоровья
При участии в массовых соревнованиях

Объяснять

О физической подготовке и связи ее с развитием физических качеств, систем дыхания и кровоснабжения
О физической нагрузке и способы ее регулирования

Характеризовать

Взаимосвязь знаний физических упражнений с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности
Причины возникновения травм во время занятий

Соблюдать правила

Личной гигиены и режим дня
Культуру поведения и взаимодействия во время занятий и соревнований
Профилактика травматизма
Использования спортивного инвентаря на занятиях

Составлять

Комплекс утренней гимнастики
Дневник наблюдения

Определять

Эффективность занятий физическими упражнениями
Частоту сердечных сокращений при выполнении нагрузки

Проводить

Упражнения утренней гимнастики
Приемы самостраховки
Комплексы ОРУ для освоения технических действий.