

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ Школа №122

<p>СОГЛАСОВАНО Педагогическим советом МБОУ Школа №122 (протокол от 30.08.2023г. №1)</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО приказом МБОУ Школа №122 От 31.08 2023г № 280-0 Директор МБОУ Школа №122 _____ Л.И. Иванова</p>
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«ЛФК»

Социальное

1-4 класс

Нижний Новгород

2023

Пояснительная записка

Предлагаемая программа по адаптивной физкультуре предназначена для учащихся с РАС. Структура адаптированной образовательной программы для детей с РАС соответствует основной цели их образования — введение в культуру ребёнка, по разным причинам выпадающего из образовательного пространства, ориентированного на норму развития.

«**Академический**» компонент рассматривается в структуре образования обучающихся, как накопление потенциальных возможностей для их активной реализации в настоящем и будущем.

Компонент «**жизненной компетенции**» рассматривается в структуре образования детей, как овладение знаниями, умениями и навыками, которые необходимы ребёнку в обыденной жизни, для решения различных практических задач. Если овладение академическими знаниями, умениями и навыками направлено преимущественно на обеспечение его будущей реализации, то формируемая жизненная компетенция обеспечивает развитие отношений с окружением в настоящем.

Цели курса определяются необходимостью оптимизации физического состояния и развития ребенка.

Основными задачами курса являются:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Общая характеристика

Учебный предмет входит в предметную область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с РАС.

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, такие как: нарушения сердечно-сосудистой, вегетативной, эндокринной систем, нарушения зрения, ожирение, ограничение речевого развития. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте 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. 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.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физкультура» рассчитан на один год обучения , в 1 классе 2 раза в неделю, 68 часов в год, 34 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 учащихся с РАС. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов,

конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Личностные, базовые и предметные результаты освоения учебного предмета

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

- умение радоваться успехам.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

- играть в подвижные игры.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой:

- усталость, болевые ощущения, др.

Формирование базовых учебных действий (БУД)

Личностные БУД:

- осознанно выполнять обязанности ученика, члена школьного коллектива, пользоваться соответствующими правами;

- бережно относиться к своему здоровью;

- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Коммуникативные БУД:

- ориентация на партнера, сотрудничество и кооперация (в командных играх);

- выполнение комплексов упражнений, подвижные игры.

Регулятивные БУД:

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач.

Познавательные БУД:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

- использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах:

- осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину;

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

- навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- эстетические потребности, ценности и чувства;

- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; готовность к самостоятельной жизни.

Основные предметные требования к знаниям и умениям учащихся:

- 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 «Равняйся!», «Смирно!», «На вытянутые руки разомкнись!»;

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

- правила поведения на занятиях.

Планируемые результаты

Результаты овладения рабочей программой выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные);

- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие). Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

Мониторинг результатов обучения обучающихся с тяжёлыми и множественными нарушениями в развитии проводится не реже одного раза в полугодие. Оценивается уровень сформированности представлений, действий, операций.

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).

1. 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 10–15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10–15 дыхательных циклов.

2. 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 впрысядку 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). Ведущий 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.

3. 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, приобретает 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. Остаться в этой позе 20–30 секунд при нормальном дыхании, затем вернуться в основную стойку, убрав руки со спины. Если не удастся 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 60°, 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 вперед сидя. Лечь на спину, ноги вместе. Медленно наклониться

вперёд, стараясь коснуться руками стоп, расслабить мышцы. Удерживать 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 прогибайтесь 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 90°, 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. На счет «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. Плышет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатiku. 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.

4. 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). 5. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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. Правильно 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» бежит 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. б.«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.

Методическая литература

1. «Адаптивное физическое воспитание», Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская, 2008 г.
 2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1—4классы / Под ред. В.В. Воронковой; 4-е издание. -- М.: Просвещение, 2006 - 192 с.3
 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.
- Спортивный инвентарь:** гимнастические палки, скакалка, мячи, обручи, массажные мячики.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Вводный урок. Инструкции по технике безопасности.	1		
2	Дыхательная гимнастика. Ритмичное глубокое дыхание	1		Повторение
3	Дыхательная гимнастика. Очистительное дыхание	1		Повторение
4	Дыхательная гимнастика. Дыхание через одну ноздрю.	1		Повторение
5	Закрепление материала	1		Повторение
6	Инструктаж по ТБ. Упражнения на развитие внимания. Игра «Волшебное слово»	1		Повторение
7	Упражнения на развитие внимания. Игра «Будь внимателен»	1		Повторение
8	Упражнения на развитие внимания. Игра «Запрещенное движение»	1		Повторение
9	Упражнения на развитие внимания. Игра «Запрещенное	1		Повторение

	слово»			
10	Упражнения на развитие внимания. Игра «Летает-не летает»	1		Повторение
11	Закрепление материала.	1		Повторение
12	Инструктаж по ТБ. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнение «Качалочка»	1		Повторение
13	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнение «Морская звезда»	1		Повторение
14	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Ходьба на полупальцах.	1		Повторение
15	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Чередование ходьбы на полупальцах и пятках.	1		Повторение
16	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. «Поза кресла»	1		Повторение

17	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. «Ласточка»	1		Повторение
18	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Стойка на одной ноге.	1		Повторение
19	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнение «Самолет»	1		Повторение
20	Инструктаж по ТБ. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах;	1		Повторение
21	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Ходьба с включением широкого шага; глубоких выпадов.	1		Повторение
22	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах.	1		Повторение
23	Общая	1		Повторение

	физическая подготовка. Развитие гибкости. Выпады и полушпагаты на месте			
24	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.	1		Повторение
25	Общая физическая подготовка. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.	1		Повторение
26	Общая физическая подготовка. Развитие координации: игра на переключение внимания «Кто как шагает»?	1		Повторение
27	Общая физическая подготовка. Развитие координации: игра на переключение внимания «Паровоз»	1		Повторение
28	Закрепление материала	1		Повторение
29	Инструктаж по	1		Повторение

	ТБ. Подвижные игры. Игра «Кошки -мышки»			
30	Подвижные игры. Игра «Кто обгонит?»	1		Повторение
31	Подвижные игры. Игра «Зайчик»	1		Повторение
32	Подвижные игры. Игра «Невод»	1		Повторение
33	Подвижные игры. Игра «Лошадки»	1		Повторение
34	Закрепление материала	1		Повторение
35	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра	1		Повторение
36	Легкая атлетика. Беговые упражнения: «Ножницы» вперед.	1		Повторение
37	Легкая атлетика. Беговые упражнения: «Ножницы» назад.	1		Повторение
38	Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег с захлестом голени.	1		Повторение
39	Легкая атлетика. Беговые упражнения: «Галоп»	1		Повторение
40	Легкая атлетика. Беговые упражнения: «галоп» в круг и из круга	1		Повторение

41	Закрепление материала	1		Повторение
42	Инструктаж по ТБ. Прыжковые упражнения.	1		Повторение
43	Прыжковые упражнения. Прыжки на месте	1		Повторение
44	Прыжковые упражнения. Прыжки с поджатием ног.	1		Повторение
45	Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге поочередно.	1		Повторение
46	Прыжковые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением	1		Повторение
47	Прыжковые упражнения. Прыжки на двух ногах в высоту	1		Повторение
48	Прыжковые упражнения..	1		Повторение
49	Прыжковые упражнения. Пружинистые прыжки.	1		Повторение
50	Закрепление материала	1		Повторение
51	Инструктаж по ТБ. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба по гимнастической скамейке	1		Повторение
52	Упражнения для профилактики и коррекции	1		Повторение

	плоскостопия. «Катаем мяч ногами» с массажным мячом.			
53	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба на внешней стороне стопы.	1		Повторение
54	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба на внутренней стороне стопы.	1		Повторение
55	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Перекат с пятки на полупальцы	1		Повторение
56	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба по гимнастической палке прямо	1		Повторение
57	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба по гимнастической палке боком.	1		Повторение
58	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Ходьба на пятках через	1		Повторение

	гимнастические палки.			
59	Закрепление материала.	1		Повторение
60	Инструктаж по ТБ. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на фитболе. «Стульчик»	1		Повторение
61	Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на фитболе. «Рисуем круги»	1		Повторение
62	Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на фитболе. «Тачка»	1		Повторение
63	Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на фитболе. «Отжимание»	1		Повторение
64	Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на фитболе. «Подъемный кран»	1		Повторение
65	Упражнения на укрепление мышечного корсета.	1		Повторение

	Упражнения на фитболе. «Балансирование»			
66	Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на фитболе. «Передача мяча»	1		Повторение
67	Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на фитболе. «Качалка»	1		Повторение
68	Итоговый урок	1		Повторение

Мониторинг сформированности предметных результатов по адаптивной физкультуре

Показатели развития

Дыхательная гимнастика (разные виды в соответствие с программой)

3 балла – навыки сформированы, выполняет все упражнения правильно;

2 балла – выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;

1 балл – часто выполняет неправильно большинство упражнений.

Упражнения на внимание (разные виды в соответствие с программой)

3 балла – навыки сформированы, выполняет все упражнения правильно;

2 балла – выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;

1 балл – часто выполняет неправильно большинство упражнений.

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки (разные виды в соответствие с программой)

3 балла – навыки сформированы, выполняет все упражнения правильно;

2 балла – выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;

1 балл – часто выполняет неправильно большинство упражнений.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (разные виды в соответствие с программой)

3 балла – навыки сформированы, выполняет все упражнения правильно;

2 балла – выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;

1 балл – часто выполняет неправильно большинство упражнений.

Общая физическая подготовка (разные упражнения в соответствие с программой)

3 балла – навыки сформированы, выполняет все упражнения правильно;

2 балла – выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;

1 балл – часто выполняет неправильно большинство упражнений.

Подвижные игра (разные упражнения в соответствие с программой)

3 балла – навыки сформированы, выполняет все упражнения правильно;

2 балла – выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;

1 балл – часто выполняет неправильно большинство упражнений.

Лёгкая атлетика (разные виды в соответствие с программой)

3 балла – навыки сформированы, выполняет все упражнения правильно;

2 балла – выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;

1 балл – часто выполняет неправильно большинство упражнений.

Упражнения на укрепление мышечного корсета (разные виды в соответствие с программой)

3 балла – навыки сформированы, выполняет все упражнения правильно;

2 балла – выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;

1 балл – часто выполняет неправильно большинство упражнений.

Итого баллов _____