**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Пензенской области**

**«Кузнецкая школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам»**

 **CОГЛАСОВАНО ПРИНЯТА УТВЕРЖДАЮ**

**Заместитель директора по УВР на заседании Директор: \_\_\_\_\_\_\_\_ Ж.Н. Емелина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Елина Педагогического Совета «01» сентября 2023г. «30» августа 2023г. Пр. №1 от 30 августа 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для обучающихся 1Б- 4Б классов**

**ГКОУ «Кузнецкая школа-интернат»**

**(вариант 2)**

 Автор-составитель: Буланова Ксения Сергеевна

 **Рассмотрена на заседании**

 **МО учителей-предметников**

 **Руководитель: Юрьева Н.Ф.**

 **«24»**  **мая**   **2023 г.**

**г. Кузнецк**

**2023 год.**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету « адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе следующих нормативных документов:

 - Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

 - Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014г.;

 - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

 - СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

 - Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ № 1026. От 24.11.2022г.

 - АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР, вариант 2.1. ГКОУ «Кузнецкая школа-интернат».

Программа для 1Б-4Б класса рассчитана на 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

 Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

 Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия « адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для детей с нарушениями, и в данном случае для детей с умеренной, тяжелой умственной отсталостью, множественными нарушениями. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна сти­мулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направ­ленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма обучающегося.

 **Цель рабочей программы:** освоение обучающимися системы двигательных координаций, физических качеств и способ­ностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и со­вершенствование его организма

 На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о без­опасности движений во время занятий физической культу­рой и т. п.

 В основу обучения положена система простейших физи­ческих упражнений, направленных на коррекцию нарушений физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что обучающиеся 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 обусловливают чрез­вычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

 Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и самосовершенствование организма обучающегося.

В ходе обучения учебному предмету " адаптивная физическая культура" должны решаться следующие основные **задачи:**

- всестороннее гармоническое развитие и социализация обучающихся;

- формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;

- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Адаптивное физическое воспитание продолжаясь в течение длительного периода жизни, не только оказывает разностороннее влияние на организм обучающихся-инвалидов, но и формирует новое осознание собственного "Я", понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для жизнедеятельности. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. В работе с обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилению, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых и пространственных компонентов движений. Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкций педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом.

**Общая характеристика учебного предмета**

 Материал программы состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры».

 В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать на весь организм ребенка.

 Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча.

 Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». Включенные в программу подвижные игр направлены на развитие и коррекцию физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров.

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Возможные личностные результаты:

* уважительное отношение к окружающим;
* формирование познавательного отношения к предмету;
* умение слушать и понимать речь других людей;
* умение подчинять свое поведение требованиям учителя.

Возможные предметные результаты:

* ходить по гимнастической скамейке, выполнять задание по словесной инструкции учителя, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме, обучающийся должен знать, что значит шеренга, колонна, круг, где правая и левая сторона, верх, вниз, что называется гимнастическим упражнением, названия снарядов, правила поведения на уроке;
* целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

**Основное содержание по разделам**

**1Б класса(102 часа)**

**Общие сведения:** Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

**Гимнастика (21 час)**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

**Практический материал.** Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

**Упражнения без предметов**

**Упражнения для мышц шеи**. Наклоны туловища и головы вперед, назад, в стороны из исходного положения – стойка ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро).

**Упражнения для укрепления мышц спины и живота.** Лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе, поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у шведской стенки на расстоянии 60 – 70 см, сгибание и разгибание рук.

**Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса**. Из основной стойки ноги врозь – поднимание и опускание рук вперед, в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперед и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

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

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

**Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.** Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочередное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. «Щелчки». Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

**Упражнения для формирования правильной осанки**. Из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперед), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь ее затылком. Спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперед, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.

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

Упражнения для укрепления туловища. Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы («птички летят»), поочередные и одновременные движения руками («пловцы»), поочередное и одновременное поднимание ног. Лежа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочередное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лежа на животе на гимнастической скамейке, захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоянии 60 – 70 см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя. Стойка: руки за голову, наклон веред, прогнувшись.

**Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Удерживание палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

**С флажками.** Из исходного положения основной сойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

**С малыми мячами**. Разбрасывание и собирание мячей. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

 **С большими мячами.** Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазанье и перелазание.** Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15 – 20 м. переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги – на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу, переставить руки на следующую рейку и т.д. Спускаться в том же порядке. Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см (под «козла», гимнастическую палку, веревку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50 см).

**Упражнения на равновесие**. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стоя на носках ( 3 – 4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок, флажков, обручей.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**. Построение в обозначенном месте ( в кругах, квадратах). Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Маршировка на время. (5 с – 10 с).

**Легкая атлетика (33 часа)**

**Ходьба.** Обычная ходьба в умеренном темпе по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

**Бег.** Перебежки 15 – 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м ( 15 м – бег, 15 м – ходьба).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

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

**Подвижные Игры (45 часа)**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

**Практический материал**

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху».

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

**Основное содержание по разделам**

**2Б класса(102 часа)**

**Общие сведения:** Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

**Гимнастика (27 часов)**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

**Практический материал.** Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

**Упражнения без предметов**

**Упражнения для мышц шеи**. Наклоны туловища и головы вперед, назад, в стороны из исходного положения – стойка ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро).

**Упражнения для укрепления мышц спины и живота.** Лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе, поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастического бревна или стены на расстоянии 60 – 70 см, сгибание и разгибание рук.

**Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса**. Из основной стойки ноги врозь – поднимание и опускание рук вперед, в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперед и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

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

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

**Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.** Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочередное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. «Щелчки». Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

**Упражнения для формирования правильной осанки**. Из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперед), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь ее затылком. Спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперед, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.

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

Упражнения для укрепления туловища. Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы («птички летят»), поочередные и одновременные движения руками («пловцы»), поочередное и одновременное поднимание ног. Лежа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочередное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лежа на животе на гимнастической скамейке, захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоянии 60 – 70 см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя. Стойка: руки за голову, наклон веред, прогнувшись.

**Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Удерживание палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

**С флажками.** Из исходного положения основной сойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

**С малыми мячами**. Разбрасывание и собирание мячей. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

 **С большими мячами.** Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазанье и перелазание.** Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15 – 20 м. переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги – на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу, переставить руки на следующую рейку и т.д. Спускаться в том же порядке. Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, веревку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50 см).

**Упражнения на равновесие**. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стоя на носках (3 – 4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок, флажков, обручей.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**. Построение в обозначенном месте ( в кругах, квадратах). Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Маршировка на время. (5 с – 10 с).

**Легкая атлетика (24 часа)**

**Ходьба.** Обычная ходьба в умеренном темпе по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

**Бег.** Перебежки 15 – 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м ( 15 м – бег, 15 м – ходьба).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

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

**Подвижные Игры (51 час)**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

**Практический материал**

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху».

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

**Основное содержание по разделам**

**3Б класса(102 часа)**

**Общие сведения:** Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

**Гимнастика (23 часа)**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

**Практический материал.** Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

**Упражнения без предметов**

**Упражнения для мышц шеи**. Наклоны туловища и головы вперед, назад, в стороны из исходного положения – стойка ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро).

**Упражнения для укрепления мышц спины и живота.** Лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе, поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастического бревна или стены на расстоянии 60 – 70 см, сгибание и разгибание рук.

**Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса**. Из основной стойки ноги врозь – поднимание и опускание рук вперед, в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперед и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

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

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

**Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.** Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочередное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. «Щелчки». Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

**Упражнения для формирования правильной осанки**. Из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперед), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь ее затылком. Спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперед, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.

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

Упражнения для укрепления туловища. Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы («птички летят»), поочередные и одновременные движения руками («пловцы»), поочередное и одновременное поднимание ног. Лежа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочередное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лежа на животе на гимнастической скамейке, захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоянии 60 – 70 см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя. Стойка: руки за голову, наклон веред, прогнувшись.

**Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Удерживание палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

**С флажками.** Из исходного положения основной сойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

**С малыми мячами**. Разбрасывание и собирание мячей. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

 **С большими мячами.** Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазанье и перелазание.** Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15 – 20 м. переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги – на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу, переставить руки на следующую рейку и т.д. Спускаться в том же порядке. Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, веревку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50 см).

**Упражнения на равновесие**. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стоя на носках (3 – 4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок, флажков, обручей.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**. Построение в обозначенном месте ( в кругах, квадратах). Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Маршировка на время. (5 с – 10 с).

**Легкая атлетика (34 часа)**

**Ходьба.** Обычная ходьба в умеренном темпе по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

**Бег.** Перебежки 15 – 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м ( 15 м – бег, 15 м – ходьба).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

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

**Подвижные Игры (45 часов)**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

**Практический материал**

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху».

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

**Основное содержание по разделам**

**4Б класса (102 часа)**

**Общие сведения:** Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

**Гимнастика (21 час)**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

**Практический материал.** Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

**Упражнения без предметов**

**Упражнения для мышц шеи**. Наклоны туловища и головы вперед, назад, в стороны из исходного положения – стойка ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро).

**Упражнения для укрепления мышц спины и живота.** Лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе, поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастического бревна или стены на расстоянии 60 – 70 см, сгибание и разгибание рук.

**Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса**. Из основной стойки ноги врозь – поднимание и опускание рук вперед, в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперед и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

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

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

**Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.** Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочередное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. «Щелчки». Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

**Упражнения для формирования правильной осанки**. Из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперед), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь ее затылком. Спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперед, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.

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

Упражнения для укрепления туловища. Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы («птички летят»), поочередные и одновременные движения руками («пловцы»), поочередное и одновременное поднимание ног. Лежа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочередное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лежа на животе на гимнастической скамейке, захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоянии 60 – 70 см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя. Стойка: руки за голову, наклон веред, прогнувшись.

**Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Удерживание палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

**С флажками.** Из исходного положения основной сойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

**С малыми мячами**. Разбрасывание и собирание мячей. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

 **С большими мячами.** Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазанье и перелазание.** Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15 – 20 м. переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги – на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу, переставить руки на следующую рейку и т.д. Спускаться в том же порядке. Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, веревку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50 см).

**Упражнения на равновесие**. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стоя на носках ( 3 – 4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок, флажков, обручей.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**. Построение в обозначенном месте ( в кругах, квадратах). Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Маршировка на время. (5 с – 10 с).

**Легкая атлетика (36 часов)**

**Ходьба.** Обычная ходьба в умеренном темпе по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

**Бег.** Перебежки 15 – 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м ( 15 м – бег, 15 м – ходьба).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

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

**Подвижные Игры (45 часов)**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

**Практический материал**

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху», «Сбей кеглю».

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