

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение
"Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения"

Утверждена
на педагогическом
совете
протокол № 1
от 30.08. 2016г.
Директор Центра
_____ Малышкина Н.В.

**Адаптированная основная
общеобразовательная программа образования
обучающихся с умственной отсталостью
по физической культуре для учащихся 2-4 классов
на 2016 – 2017 учебный год**

Составитель:
Володин Д.С.

Рассмотрена на
методическом
объединении
Протокол №
от 29.08.2016г.
Руководитель МО
_____ Т.В. Ступникова

Согласована на
методическом совете
Протокол № 1
от 29.08.2016г.
Председатель МС
_____ З.Ю. Порошина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание является важной частью всей системы учебно-воспитательной работы. Оно решает задачи всестороннего физического развития учащихся, укрепления здоровья, коррекция недостатков физического развития. Коррекционные задачи являются специальными в связи с тем, что ученики имеют сложные и разнообразные дефекты в психическом и физическом развитии. У учащихся часто отмечаются отставание в физическом развитии от возрастной нормы, роста снижении мышечной силы. Дети не могут самостоятельно корректировать и компенсировать дефекты, они не понимают сущности тренировки, на помощь им должны прийти учителя и воспитатели.

Физическое воспитание может выполнить стоящие перед ним задачи только в том случае, когда оно будет основываться на изучение дефекта каждого ребенка. Поэтому все занятия строятся с учетом состояния здоровья и физического развития учащихся.

Данная программа составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния детей. Материал программы дает возможность оказывать воздействие на различные дефекты в движениях.

В основу программы положена система физических упражнений, направленных на развитие локомоторно-статических функций, коррекцию дефектов физического развития. В программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корректирующие упражнения, прикладные упражнения, игры, лыжная подготовка.

Общеразвивающие и корректирующие упражнения дают возможность воздействовать не только на весь организм, но и на определенные группы мышц. В раздел введены упражнения для укрепления ослабленных мышц рук, точности движений.

ОРУ и корректирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц и физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног и туловища, дети учатся управлять своими движениями.

В программу включены упражнения формирования осанки, с целью воспитания у учащихся умения правильно держать свое тело.

Прикладные игры включают: построения и перестроения, ходьбу и бег, прыжки, передачу предметов, броски, метания, лазания и перелезания.

Детям необходимо систематически показывать их место в строю, учить различным построениям и перестроениям, сначала по линии, затем путем заданий и игр.

В разделах «ходьба и бег», «прыжки», «равновесие», «лазание и перелезания» даются такие упражнения, которые помогут правильно формировать прикладные навыки.

В программу включены игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств, а также на развитие внимания, памяти, пространственных и временных ориентировок.

Включенная в программу лыжная подготовка может быть выполнена при наличии соответствующих условий. Каждый урок должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки, подбором упражнений. При планировании занятий необходимо учитывать возможность проведения их на свежем воздухе. Помещение, отведенное для уроков должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.

В целях дальнейшего закрепления учебной работы по физическому воспитанию необходимо организовать спортивную внеклассную работу, доступную для учащихся.

Цель программы:

Способствовать формированию физической культуры обучающихся, развитию физических качеств, в процессе занятий физической культурой.

Задачи программы:

- **образовательные** – освоение двигательных умений и навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни; развитие познавательных, или интеллектуальных, процессов.

- **оздоровительные** – профилактика заболеваний, предусматривающая повышение иммунитета к неблагоприятным факторам внешней среды, расширение биологических возможностей организма, формирование культурно- гигиенических навыков.

- **воспитательные** – это формирование физических, морально-волевых и эмоциональных проявлений личности.

- коррекционные:

- коррекция основных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- коррекция и профилактика соматических нарушений;
- коррекция и развитие психических и сенсерно- перцептивных способностей.

Учебно - тематический план

Класс	Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжи	Подвижные игры	Общее количество часов
2	17	18	16	17	68
3	17	18	16	17	68
4	17	18	16	17	68

2 класс

I четверть

Легкая атлетика: 8 часов

ОРУ и корригирующие упражнения: основные положения головы, рук, ног и туловища. Упражнения для укрепления мышц, пальцев и кистей рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с предметами.

Построения и перестроения, ходьба и бег: ходьба в строю с различным положением рук, на носках, пятках, с изменением направления. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки: на месте на двух ногах, прыжки в длину с места.

Метания: метание мяча из-за головы правой, левой рукой, метание мяча на расстояние.

Гимнастика: 6 часов

Упражнения с гимнастическими палками. Равновесие. Развитие физических качеств. Ходьба по гимнастической скамейке, с предметом. Ходьба приставным шагом, ходьба по линии. Лазание и перелезание.

Подвижные игры: 4 часа

Коррекционные игры с элементами ОРУ; игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросками; метанием и ловлей.

II четверть

Гимнастика: 8 часов

Упражнения в равновесии; развитие кистей рук; изучение наскока на гимнастический мостик; лазания и перелезания; упражнения в расслаблении; укрепление мышц туловища; развитие дифференцировки и точности движений; кувырок вперед и назад.

Подвижные игры: 6 часов

Коррекционные игры, игры с бросками, метанием, ловлей, игры с бегом.

III четверть

Лыжная подготовка: 16 часов

Строевые упражнения с лыжами. Практическое ознакомление с лыжным инвентарем. Переноска лыж и палок. Построение с лыжами. Поворот на лыжах. Передвижения на лыжах скользящим шагом, спуск в основной стойке. Прохождение дистанции.

Подвижные игры: 4 часа

С мячом, бегом.

IV четверть

Гимнастика: 4 часа

Ритм ходьбы и подбор ноги. Лазание и перелезание. Упражнение в равновесии. Укрепление мышц рук.

Легкая атлетика: 9 часов

Метание мяча с места. Прыжки в длину с места. Бег с низкого старта. Комплекс утренней гимнастики.

Подвижные игры: 3 часа

Изучение приемов игры в пионербол. Эстафеты с мячами. Коррекционные игры, игры с метанием и бегом.

Должны уметь: быстро и опрятно готовиться к уроку; выполнять простейшие исходные положения, ходить и бегать в строю; ходить в такт счета; выполнять ОРУ; сохранять равновесие.

3 класс

I четверть

Легкая атлетика: 8 часов

Ходьба и бег. Прыжки в длину с места. Метание мяча из – за головы. Низкий старт. ОРУ. Упражнения с предметами. Построения и перестроения.

Строевые упражнения. Упражнения утренней гимнастики. Ходьба с чередованием бега.

Гимнастика: 6 часов

ОРУ. Упражнения с флажками и гимнастическими палками. Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие гибкости. Прыжки на гимнастический мостик. Прыжки на двух ногах на мостике. Опорный прыжок с места толчком двух ног в упор стоя на коленях.

Подвижные игры: 4 часа

Коррекционные игры с бегом, метанием, прыжками.

II четверть

Гимнастика: 8 часов

ОРУ и корректирующие упражнения. Строевые упражнения. Упражнения с предметами. Лазание и перелезание. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок на гимнастический мостик. Упражнение на развитие кистей рук. Переноска и передача предметов. Укрепление мышц туловища.

Подвижные игры: 6 часов

Игры с мячами, бегом, метанием.

III четверть

Лыжная подготовка: 16 часов

Практическое ознакомление с лыжным инвентарем. Переноска лыж и палок. Построение в колонну. Повороты на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подъем, спуск. Прохождение дистанции.

Подвижные игры: 4 часа

Коррекционные игры с бегом, мячами, прыжками.

IV четверть

Гимнастика: 4 часа

Строевые упражнения. Комплекс упражнений гимнастики. Повороты. Лазания по канату. Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке. Передача предметов. Упражнения в равновесии.

Легкая атлетика: 9 часов

Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба и бег. Высокий старт. Метание мяча. Упражнения с флажками. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.

Подвижные игры: 3 часа

Коррекционные игры, игры с бегом, мячами, метанием.

Должны уметь: выполнять команды по словесной инструкции; ходить в ногу; бегать с высокого старта; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика; сохранять равновесие; коллективно переносить гимнастические снаряды.

4 класс

I четверть

Легкая атлетика: 8 часов

ОРУ и коррегирующие упражнения. Ходьба. Бег. Низкий старт. Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Основные положения и движения рук, ног и туловища. Метание, метание на дальность.

Гимнастика: 6 часов

Упражнения с гимнастическими палками. Построение и перестроения. Равновесие. Упражнения в переноске и передаче предметов. Опорный прыжок. Лазание по канату. Перетягивание.

Подвижные игры: 4 часа

Коррекционные игры с бегом, мячом, прыжками.

II четверть

Гимнастика: 8 часов

Строевые упражнения. Упражнения утренней гимнастики. Упражнения с предметами. ОРУ и коррегирующие упражнения. Лазание и перелезание. Переноска и передача предметов. Равновесие. Опорный прыжок. Укрепление мышц рук. Развитие дифференцировки и точности движений. Упражнения в расслаблении мышц.

Подвижные игры: 6 часов

С мячом, с бегом. Эстафеты с элементами баскетбола. Элементы игры в пионербол.

III четверть

Лыжная подготовка: 16 часов

Практическое ознакомление с подбором лыж, палок, ботинок. Уход за лыжным инвентарем. Построение в колонну. Повороты. Передвижения на лыжах скользящим шагом. Подъемы и спуски. Прохождение дистанции.

Подвижные игры: 4 часа

Игры с бегом, с мячом, прыжками, метаниями. Игра «баскетбол». Правила игры, приемы, учебная игра.

IV четверть

Гимнастика: 4 часа

Комплексы упражнений утренней гимнастики. Построения. Опорный прыжок. Лазания, висы, подтягивания. Упражнения в равновесии. Переноска и передача предметов. Строевые упражнения.

Легкая атлетика: 9 часов

Строевые упражнения. ОРУ и коррегирующие упражнения. Ходьба и бег. Низкий старт. Метание мяча. Прыжки в длину. Эстафетный бег. Преодоление препятствий.

Подвижные игры: 3 часа

Игры с метанием и бегом. игра «пионербол», правила и приемы.

Должны уметь: выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики; выполнять повороты на месте; выполнять основные положения низкого старта; метать мяч в цель правой рукой; прыгать в длину, согнув ноги; правильно выполнять наскок на козла; выполнять вис на канате; надевать и снимать лыжи; стоять и передвигаться на лыжах скользящим шагом.

Материально – техническое оснащение:

1. Гимнастическая стенка
2. Канат
3. Гимнастический козел
4. Гимнастическое бревно
5. Гимнастические маты
6. Ковер
7. Лыжи
8. Гимнастические палки
9. Мячи теннисные
10. Мячи волейбольные
11. Мячи баскетбольные
12. Эспандеры кистевые
13. Гантели
14. Гимнастические скакалки
15. Флажки
16. Сетка волейбольная
17. Секундомер
18. Рулетка