

## **Рабочая программа по предмету «Физическая культура»**

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение часов по разделам курса «Адаптивная физкультура», предусматривает последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Рабочая программа учитывает особенности познавательной деятельности детей с нарушением интеллекта. Она направлена на разностороннее развитие личности обучающихся, обеспечивает гражданское, нравственное, эстетическое воспитание.

Рабочая программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня образовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации.

Рабочая программа построена с учетом принципов системы физического воспитания, условий занятий.

Содержание обучения предмета имеет практическую направленность. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. В ней конкретизированы пути и средства исправления недостатков общего физического развития и нравственного воспитания детей с нарушением интеллекта в процессе овладения учебным предметом.

У детей с нарушением интеллекта, поступивших в специальную (коррекционную) школу отмечаются такие моторные нарушения, как спастичность, расстройства координации, неловкость, замедленность реакций. Сенсорные нарушения характеризуются нарушением ориентировки в пространстве, несформированностью конструктивного праксиса, недостаточным удерживанием инструкции в памяти (акустико-мнестические расстройства) и др.

Наряду с недостаточно сформированной общей моторикой отмечаются отклонения в организации мелкой моторики, обеспечивающей тонкие, дифференцированные движения при выполнении трудовых процессов, при письме, лепке, конструировании и других двигательных актах. Таким образом, у детей с нарушением интеллекта выявляется весь комплекс сенсомоторных, речевых и интеллектуальных расстройств.

Для компенсации и коррекции сенсомоторных нарушений в специальной (коррекционной) школе проводятся занятия по адаптивной физкультуре (АФК).

Пред учителем, ведущим АФК в специальной (коррекционной) школе, стоят следующие задачи:

- развитие общей и мелкой моторики;
- укрепление ослабленных мышц и стимуляция двигательных функций;
- работа над преодолением координационной недостаточности;
- работа над формированием пространственной ориентации;
- приемы по исправлению косолапости и плоскостопия;
- профилактика и коррекция нарушения осанки;
- нормализация дыхания и профилактика простудных заболеваний.

### Коррекционное воздействие.

Из-за проблемы нарушения психомоторного развития у детей с нарушением интеллекта данная программа решает следующие коррекционные задачи:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие общей и мелкой моторики, формирование пространственной ориентировки;
- создание условий для укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения.

Урок АФК состоит из трех частей: вводной (подготовительной), основной, заключительной. На этих занятиях как одна из форм коррекции используется игра, в которой участвует вся группа одновременно. Она не только укрепляет и развивает двигательные навыки, но и корригирует психические процессы у ребенка с нарушением интеллекта, делая все школьное обучение более эффективным.

#### Структура занятия.

Урок АФК состоит из трех частей: вводной (подготовительной), основной, заключительной.

**Вводная (подготовительная) часть.**

Данная часть состоит из общеразвивающих и корригирующих ранее изученных упражнений. Движения выполняются в медленном и среднем темпе в различных положениях (лежа, сидя, стоя).

**Основная часть.**

Она посвящается изучению новых упражнений, а также усложненному выполнению ранее усвоенных. В конце этой части следует применять специально подобранные игры.

**Заключительная часть.**

Заключительная часть включает ходьбу, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц. На занятиях нужно делать два, три перерыва по одной-две минуты для отдыха детей. Отдых протекает более эффективно в положении сидя или лежа при расслабленных мышцах. Длительность занятий 20-25 минут. В процессе проведения занятий следует уделять особое внимание овладению детьми правильными навыками дыхания. С этой целью применяются дыхательные упражнения, а также упражнения для выработки умения согласовывать дыхание с различными движениями рук, наклонами и поворотами туловища при ходьбе и т. п.

С целью стимулирования познавательных процессов следует побуждать обучающихся анализировать и сравнивать движения, точно регулировать их по направлению, скорости, словесному объяснению. Эффективность АФК во многом зависит от интереса учеников к этим занятиям. Интерес обеспечивается посильностью, привлекательностью и разнообразием упражнений, правильной индивидуальной дозировкой физической нагрузки. Необходимо своевременно и тактично оказывать помощь обучающимся, вселяя в них уверенность в собственные силы и возможности.

Применение специальных методов коррекционного воздействия на занятиях ЛФК показывают положительную динамику моторных расстройств: у детей улучшается координация движений, активизируется мелкая моторика, что находит свое отражение на уроках ручного труда и русского языка, заметны успехи в речевом развитии.

Таким образом, занятия АФК имеют огромное значение для развития детей с нарушением интеллекта.

#### Игры, используемые на занятиях АФК.

- Эстафета (с мячом, обручем, кубиками), игры с передачей мяча «Мяч в ворота», бросить и поймать мяч, забросить мяч в обруч, «Два мяча», «У кого мяч?».
- Перетягивание каната, перехватывание каната «Кто быстрее?».
- Метание в цель (кегли, кубики).
- Игры на внимание «Два сигнала», «Самолет-пулемет».
- Ориентировка в пространстве «Найди себе пару», «Пастух и овцы».
- Упражнения на координацию движений «Авторалли», «Кольцо на палочку».

#### Физические упражнения.

- Упражнения на выработку правильной осанки.
- Стоя в правильной осанке у стены, поднять руки вперед, вверх, в стороны, присесть.
- Поднять гимнастическую палку вверх широким хватом. Отставив ногу назад на носок.

#### Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.

- Лазание по гимнастической стенке.
- Висы на гимнастической стенке.
- Передвижение влево, вправо, приставными шагами с грузом на голове.
- Из положения лежа на спине поднимание и опускание прямых ног.

#### Подвижность позвоночника.

- Наклоны и повороты туловища, разнообразные движения руками, с набивным мячом.
- Ходьба с предметом на голове, выполняя повороты, полуприседания.

#### Упражнения с гантелями.

- И.п. руки опущены вниз. Поднимание прямых рук через стороны вверх. Возвращение в и.п.
- И.п. руки опущены. Переменное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
- И.п. основная стойка, наклон вперед, руки опущены, развести прямые руки в стороны и вернуться в и.п.
- И.п. лежа на спине, гантели за головой. Наклоны вперед.

#### Упражнения для коррекции нарушений развития моторики рук.

- Сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой рук, поочередно, закрыв глаза.
- Круговые движения кистями, отведение-приведение пальцев.
- Касание указательным пальцем одной руки всех пальцев другой поочередно, затем то же другими пальцами.
- Перекладывание мячей разного диаметра.
- Броски мяча о стену с разного расстояния и его ловля.

#### Развитие мышц спины.

- Наклоны туловища вперед-назад, влево-вправо.
- Лежа на животе разгибание спины, с удержанием за плечи партнера.
- Поднимание ног, упор сзади.
- В положении лежа удерживать мяч двумя ногами, приподнятыми от пола.
- Развитие движений кисти и пальцев рук.
- Сжимание и разжимание кистей рук.
- Подтягивание на перекладине.
- Передвижение в висе на руках.
- Ловля мяча.

#### Укрепление суставно-связочного аппарата при развитии стопы.

- Сгибание и разгибание стоп в положении стоя, сидя, лежа.
- Поднимание и опускание стопами набивного мяча.
- Сдавливание стопами резинового мяча.
- Захватывание пальцами ног различных предметов.
- Ходьба на носках, на наружных сторонах стоп.
- Сгибание и разгибание ног.
- Вращение стопами влево, вправо.
- Ходьба и бег босиком по матам.
- Ходьба по гимнастическим палкам, лежащим поперек движения.
- Поднимание на носки и опускание в исходное положение.
- Упражнения в равновесии на различных снарядах.
- Упражнения сидя на гимнастической скамейке.
- Ступни зафиксированы, руки вдоль туловища за голову, наклоны назад достать головой пол.

#### Упражнения стоя на коленях и в положении лежа.

##### Разгрузка позвоночника.

- Стоя на коленях, поднять левую руку вверх, вперед правую ногу вверх назад.
- Лежа на спине, руки согнуты в локтях — поднять туловище, опираясь на локти, прогнуть спину.
- Лежа на животе, поднять голову вверх, развести руки в стороны и свести лопатки, прогнуться.
- Вис на гимнастической стенке.
- Вытягивание позвоночника, укрепление мышц плечевого пояса и туловища.

##### Развитие мышц ног.

- Приседание на двух ногах.
- Выпрыгивание из положений «полуприсев» (приседание с набивным мячом).

#### Упражнения для развития подвижности в суставах.

- Махи сильно согнутой ногой вперед, назад, в сторону у опоры. Наклоны в положении стоя.
- Тоже в положении сидя (с помощью партнера).
- В положении стоя, руки с гантелями в стороны, повороты туловища вправо и влево (скручивание позвоночного столба).
- Равновесие на одной ноге.
- Стойка на пятках с высоко поднятыми носками, руки на поясе.

#### Упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости.

- Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девочек в упоре на гимнастической скамейке).
- Приседание на одной ноге, руки на поясе.
- Лазание по канату.
- Передвижение в упоре на брусья.

В Федеральном базисном учебном плане отводится в 1 классе 33 часа в год, из расчета 1 час в неделю; во 2 классе 34 часа в год, из расчета 1 час в неделю; в 3 классе 34 часа в год, из расчета 1 час в неделю; в 4 классе 34 часа в год, из расчета 1 час в неделю.

## Планируемые результаты изучаемого курса

### 1 класс

#### Предметные

##### Знать:

- параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом по отношению к телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, живот поднят,
  - значение лечебной гимнастики для здоровья, правильного дыхания;
  - правила техники безопасности, личной гигиены на уроке;
  - правила нескольких игр целенаправленного и общего характера;
- ##### уметь
- проверять осанку у стены;
  - соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
  - ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
  - отжиматься от скамейки, от пола;
  - выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивание в положении лёжа, перекаты по позвоночнику вперёд – назад в группировке, наклоны вперёд – назад и п.;
  - дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
  - ходить в различных направлениях и п.;
  - бегать в медленном темпе;
  - выполнять упражнения с предметами.

### 2 класс

#### Предметные

##### Знать:

- значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей;
  - правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жёсткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания);
  - оздоровительное направление гимнастики, оздоровительного плавания;
- ##### уметь
- проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых;
  - выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого;
  - выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника (висы, «Вытяжения» «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост», «Медуза», отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями; выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности: «Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами»; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры). Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов).
  - правильно дышать, выполняя гимнастику;

- играть в подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4 -5 игр);
- не бояться воды, выполнять упражнения в воде, играть на воде;
- выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения;
- выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений АФК под контролем взрослого;
- произвольно расслаблять мышцы;
- соблюдать правила безопасности на уроке;
- осуществлять подготовку рабочего места.

### 3 класс

#### Предметные

##### Уметь:

- выполнять специальные физические упражнения;
- развивать двигательные возможности в процессе обучения;
- владеть всеми видами деятельности на уроках;
- использовать приобретённые знания и умения для укрепления здоровья, содействия нормальному физическому развитию.

### 4 класс

#### Предметные

##### Знать:

- значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей;
- правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жёсткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания);
- оздоровительное направление гимнастики;
- значение оздоровительного плавания.

##### уметь

- выполнять специальные физические упражнения;
- развивать двигательные возможности в процессе обучения;
- владеть всеми видами деятельности на уроках;
- использовать приобретённые знания и умения для укрепления здоровья, содействия нормальному физическому развитию.

## Содержание

### 1 класс

#### Раздел 1. Упражнения при нарушении осанки (3ч).

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.  
Ходьба по гимнастической скамейке.

#### Раздел 2. Упражнения при коррекции плоскостопия (3ч).

Упражнения на укрепление мышц стопы и голеностопного сустава.  
Коррекционные игры.

Раздел 3. Упражнения для координации движения (9ч).

Коррекционные общеобразовательные упражнения на координацию и внимание.

Ходьба по данным направлениям в медленном темпе.

Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.

Корригирующие упражнения у стены.

Упражнения в равновесии.

Раздел 4. Упражнения для манипулятивной функции кисти (3ч).

Комплекс упражнений для мышц рук.

Комплекс упражнений с мячом.

Раздел 5. Упражнения для укрепления различных мышц (11ч).

Комплекс упражнений для мышц ног.

Упражнения на укрепление мышц тазового пояса.

Упражнения на укрепление мышц спины и позвоночника.

Упражнения на крепление мышц живота и брюшного пресса.

Комплексы упражнений в положении лёжа и сидя.

Дыхательные гимнастики.

Раздел 6. Упражнения для руки в целом и мышц плечевого пояса (4ч).

Упражнения с предметами.

Комплексы упражнений в парах, группах.

2 класс

Раздел 1. Упражнения на координацию движений (8 ч).

Ходьба через препятствие.

Подвижные игры.

Коррекционные упражнения для развития пространственной ориентировки.

Раздел 2. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки (9 ч).

Ходьба по гимнастической скамейке.

Специальные комплексы упражнений при нарушении осанки.

Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.

Очистительное дыхание.

Раздел 3. Упражнения для коррекции мелкой моторики (5 ч).

Ведение большого мяча ударами об пол.

Бросание, метание и ловля мяча.

Раздел 4. Упражнения для коррекции плоскостопия (2 ч).

Раздел 5. Упражнения для профилактики близорукости (2 ч).

Раздел 6. Упражнения для руки в целом и мышц плечевого пояса (2 ч).

Ведение большого мяча ударами об пол.

Игры с бросанием, метанием и ловлей мяча.

Раздел 7. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы (3 ч).

Дыхательные гимнастики.

Раздел 8. Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. (3 ч).

Развитие выносливости.

Развитие силы мышц – динамическая сила. Развитие силы мышц – статическая сила.

### 3 класс

Раздел 1. Упражнения для манипулятивной функции кисти (3 ч).

Сгибание и разгибание фаланг. Соединение и разъединение пальцев. Игры «Волны», «Цветок», «Веер».

Противопоставление большого пальца остальным. Игры «Лесенка», «Ежик».

Прикосновение кончиков пальцев левой и правой руки. Игры «Петушок», «Горка».

Раздел 2. Упражнения для руки в целом и мышц плечевого пояса (6 ч).

Захват и метание мяча одной или двумя руками.

Метание летающих тарелочек в цель.

Перекалывание предмета из руки в руку.

Перекалывание предмета из руки в руку перед собой.

Перекалывание предмета из руки в руку за спиной.

Перекалывание предмета из руки в руку над головой.

Раздел 3. Упражнения при коррекции плоскостопия (5 ч).

Катание стопой палки.

Катание стопой по колесикам.

Ходьба приставным шагом по палке.

Ходьба елочкой по палке.

Ходьба по «иголочной» дорожке.

Раздел 4. Упражнения для координации движений (20 ч).

Ходьба с перешагиванием через небольшие препятствия (веревки, палки, кубики, обручи).

Ходьба змейкой вокруг предметов.

Ходьба, требующая точного шага.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Преодоление препятствий шагом.

Преодоление препятствий на четвереньках.

Преодоление препятствий ползком.

Прыжки через веревочку.

Прыжки через веревочку с продвижением вперед.

Подбрасывание мяча вверх, ловля.

Ведение мяча ударами об пол.

Попадание мячом в обруч.

Попадание мячом в баскетбольное кольцо.

Сбивание кегли мячом.

Ведение малого мяча с помощью палки по прямой линии.

Ведение малого мяча с помощью палки «змейкой».

Ведение малого мяча с помощью палки, обходя предметы (обручи, кегли, кубики)

Ведение малого мяча ногами, обходя предметы (обручи, кегли)

## 4 класс

## Раздел 1. Упражнения при нарушении осанки (6 ч).

Рывки локтями назад, рывки прямыми руками.

Ходьба с высоко поднятыми коленями с прикосновением их к ладоням.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения лёжа на спине с лёгкими гантелями.

Упражнения лёжа на спине с резиновым бинтом

Лежа на животе прогибы спины с отрывом от пола верхних и нижних конечностей.

## Раздел 2. Упражнения при коррекции плоскостопия (3 ч).

Катание стопой палки.

Ходьба приставным шагом по палке.

Ходьба «ёлочкой» по палке.

## Раздел 3. Упражнения для координации движений (10 ч).

Ходьба с перешагиванием через небольшие препятствия (верёвка, палки, кубики, обручи).

Ходьба змейкой вокруг предметов.

Ходьба, требующая точного шага (ориентиры – поперечные линии, на которые надо наступить). Перетягивание каната.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Преодоление препятствий (шагом, на четвереньках, ползком).

Прыжки через верёвочку с продвижением вперёд.

Игры с мячом: элементы баскетбола.

Элементы игры в кегельбан.

Элементы хоккея.

## Раздел 4. Упражнения для манипулятивной функции кисти (7 ч).

Для пальцев: сгибание и разгибание фаланг; соединение и разъединение пальцев; прикосновение кончиков пальцев левой и правой руки.

Для кисти: тренировка движения схватывания (схватить – отпустить) предмета; движение кисти ладонью вверх-вниз; отведение – приведение предплечья и кисти.

Стимуляция изолированных движений пальцев «Ёжик».

## Раздел 5. Упражнения для профилактики близорукости (4).

Повороты глазных яблок вправо – влево, вверх – вниз (без изменения положения головы).

Фокусирование взгляда на кончике носа, на пальце вытянутой руки, на удалённом предмете.

Вращательные движения глазами.

Попеременное закрывание и открывание глаз на 10-15 с.

## Раздел 6. Упражнения для руки в целом и мышц плечевого пояса (4 ч).

Захват и метание мяча одной или двумя руками.

Перекладывание предмета из руки в руку (перед собой, за спиной, над головой).

Перехватывание палки («кулак догоняет кулак»).

Элементы игры в бадминтон.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов
1	Упражнения при нарушении осанки	6
2	Упражнения при коррекции плоскостопия	3
3	Упражнения для координации движений	9
4	Упражнения для тренировки манипулятивной функции кисти	7
5	Упражнения для профилактики близорукости	4
6	Упражнения для руки в целом и мышц плечевого пояса	4
	Итого:	33

### 2 класс

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов
1	Упражнения на координацию движений	8
2	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки	9
3	Упражнения для коррекции мелкой моторики	5
4	Упражнения для коррекции плоскостопия	2
5	Упражнения для профилактики близорукости	2
6	Упражнения для руки в целом и мышц плечевого пояса	2
7	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	3
8	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника	3
	Итого:	34

### 3 класс

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов
1	Упражнения для манипулятивной функции кисти	3
2	Упражнения для руки в целом и мышц плечевого пояса	6
3	Упражнения при коррекции плоскостопия	5
4	Упражнения для координации движений	20
	Итого:	34

## 4 класс

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов
1	Упражнения при нарушении осанки	6
2	Упражнения при коррекции плоскостопия	3
3	Упражнения для координации движений	10
4	Упражнения для тренировки манипулятивной функции кисти	7
5	Упражнения для профилактики близорукости	4
6	Упражнения для руки в целом и мышц плечевого пояса	4
	Итого:	34