# Физическая культура

***Адаптивная физкультура***

**Актуальность:** Одним из важнейших направлений работы с ребенком, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

***Цель*:** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

***Задачи:*** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. 3.Формирование интереса к спортивным и подвижным играм, к физической подготовке.

# Возможные результаты освоения программы:

* освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
* освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
* совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
* умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
* умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
* учить играть в подвижные игры.

# Содержание предмета

Содержание предмета «Адаптивная физическая культура» представлена разделами: «Спортивные и подвижные игры

Физическая подготовка

Построения и перестроения

Принятие исходного положения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Вытягивание рук в стороны, вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба. Бег.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения, к плечам. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Приседание. Ходьба по линии. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

Ходьба и бег

Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным и широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед.

Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза

Передача предметов. Броски среднего (маленького) мяча вверх. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Перенос груза.

Подвижные игры

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение последовательности действий в игре- эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, бег, передача эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

# Календарно – тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Задачи** | **СЛОВАРЬ** | **Основные виды деятельности** | **часы** | **сроки** | **Фактиче**  **ские сроки** |
|  | | | | | | |  |
| 1 | Правила поведения на уроках физкультуры. | Дать представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека.  Познакомить с правилами поведения на занятиях физической культурой. | Физическая культура. Гимнастика.  Ходьба и бег.  Волейбол. Баскетбол. Футбол. Лыжные гонки.  Можно! Нельзя! Зал.  Я понял. | Прослушивание теоретического материала.  Знакомство со спортивным инвентарем. | 1 |  |  |
| 2 | Построения – перестроения. | Научить организованно строиться и перестраиваться по указанию учителя на месте и в движении. | Шеренга. Колонна.  «Равняйсь», «Смирно»,  «Вольно».  «По порядку рассчитайсь - первый – второй,…»  Напра-во! Нале-во! Кругом. Парами.  Я встал | Выполнение строевых команд. Перестроение из шеренги в колонну и обратно. Выполнение упражнений на внимание. Участие в игре. | 1 |  |  |
| 3 | Ходьба и бег. | Учить ходить и бегать | «Шагом марш!» | Ходьба и бег простым | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | со свободными и естественными движениями рук, сохраняя правильную осанку, двигаясь равномерно и ритмично. Учить ходить, не шаркая ногами, соблюдая правильное направление движения | «Бегом марш!» Идите назад (вперёд). Присесть.  Прыгайте.  Ходьба. Бег. Быстро. Змейка. Медленно. Будем бегать(ходить). Я бегал.  Я ходил. | и сложным способом Выполнение бега с высоким поднятием бедра, упражнений с прыжками. |  |  |  |
| 4 | Общеразвивающ ие упражнения без предметов. | Учить выполнять движения руками, ногами, туловищем и головой (показывает учитель) | Зарядка. Круг.  Это правая рука (нога). Это левая рука (нога).  Верх. Вниз. В сторону. Вперёд. Делайте как я.  Руки вверху (внизу) Руки в стороны (вперёд). Руки за голову( на поясе)  Прыгайте на правой (левой) ноге.  Будем делать зарядку. Я прыгал  Я встал в круг. Я делал зарядку. | Выполнение ОРУ для развития основных качеств. Участие в игре. | 2 |  |  |
| 5 | Общеразвивающ ие упражнения с мячом. | Учить подбрасывать и ловить мяч. | Мяч. Большой мяч. Я взял.  Я ловил Я бросал. Я поймал | Выполнение ОРУ на развитие основных физических качеств. Выполнение заданий с мячом. Участие в игре. | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Общеразвивающ ие упражнения с малыми мячами. | Учить подбрасывать и ловить мяч. | Это голова. Малый мяч. Я игралв мяч.  Мы делали зарядку с мячами. | Выполнение ОРУ на развитие основных физических качеств. Выполнение заданий малыми мячами.  Участие в игре. | 2 |  |  |
| 8 | Акробатические упражнения. | Уметь выполнения упражнения по образцу, кувырка вперед, и подводящих упражнений. | Маты. Кувырок. Перекат. Мост. Обруч.  Спина. Живот. Назад. Вперёд. Я прыгнул  Я лежал  Я выполнил кувырок,…. | Гимнастические упражнения «стойка на лопатках», «мост». Запрыгивание на горку матов и  спрыгивание. | 2 |  |  |
|  |  |  | Кувырок вперед, |  |
|  |  |  | полоса препятствий, |  |
|  |  |  | упражнения на |  |
|  |  |  | внимание. Перекаты |  |
|  |  |  | вперед и назад в |  |
|  |  |  | группировке. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Лазание и перелезание | 1.Подготовка к освоению упражнений в лазаньи и перелезании. 2.Перелезание через скамейку.  3.Подлезание под веревочку на высоте 30-40см. | Канат. Стенка. Вверх. Вниз. Я лазал | Выполнение строевых команд и лазания Лазание по гимнастической стенке разными способами.  Упражнения на гибкость, лазание и перелазание на гимнастической стенке (лицом и спиной к опоре).  Лазание по канату. Участие в игре. | 2 |  |  |
| 10 | Упражнения в равновесии | Развивать чувство равновесия, стоя на месте на полу, при уменьшенной площади опоры и в движении. | Верёвочка .Скамейка. Я стоял. Я ходил.  Я закрыл глаза. | Выполнение упражнений в равновесии.  Участие в игре. | 1 |  |  |
| 11 | Прыжковые упражнения. | 1. Учить прыгать с места в длину. 2. Учить прыгать мягко на носки, сгибая колени при приземлении. | Скакалка. Прыжок. Длина. Высоко. Низко. Мат(ы).  Будем прыгать. Я прыгал | Выполнение прыжковых упражнений. Прыжки на месте на одной ноге. Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.  Участие в игре. | 1 |  |  |
| 12 | Метание. | 1.Учить основным приемам метания мелких предметов | Цель. Мишень Малый мяч. Теннисный мяч. Ящик.  Тяжёлый(лёгкий) мяч. | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | (малый мяч, камешки и др.).  2.Развитие ориентировки в направлении метания и расстояния. | Правая (левая) рука. Я (не) попал  Я бросал. | месте в вертикальную цель.  Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы.  Участие в игр |  |  |  |
|  |
| 13 | Игры с элементами общеразвивающ их упражнений. | Уметь играть в подвижные игры с элементами  общеразвивающих упражнений. («рыбаки и рыбки», «Бросай – ка» и др) | Кегли. Игра. Я играл  Я бегал Я прыгал  Мы играли. | Прослушивание инструктажа по технике безопасности. Выполнение игры с  элементами  общеразвивающих упражнений. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | Участие в игре. |  |
| 14 | Игры с | 1.Научиться: соблюдать | Бег. Прыжок. Скакалка. | Выполнение беговых | 2 |  |  |
|  | элементами | правила в игровой | Свисток. | и прыжковых |  |
|  | прыжков, бега. | деятельности. | Будем бегать(прыгать). | упражнений. |  |
|  |  | 2.Уметь играть в | Я бегал. | Участие в игре. |  |
|  |  | подвижные игры с | Я прыгал. |  |  |
|  |  | бегом, прыжками. |  |  |  |
|  |  | («Собери пирамидку», |  |  |  |
|  |  | «стоп,хоп, раз» и др) |  |  |  |
|  |  | 3.Коррекция внимания |  |  |  |
|  |  | на основе упражнений. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| 15 | Акробатические упражнения. | Уметь выполнения упражнения по образцу, | Маты. Кувырок. Перекат. Мост. Обруч. | Гимнастические упражнения «стойка | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | кувырка вперед, и подводящих упражнений. | Спина. Живот. Назад. Вперёд. Я прыгнул  Я лежал  Я выполнил кувырок,…. | на лопатках», «мост». Запрыгивание на горку матов и спрыгивание.  Кувырок вперед, полоса препятствий, упражнения на внимание. Перекаты вперед и назад в группировке. |  |  |  |
| 16 | Лазание и | 1.Подготовка к | Канат. Стенка. Вверх. Вниз. Я | Выполнение строевых | 2 |  |  |
|  | перелазание | освоению упражнений в | лазал | команд и лазания |  |
|  |  | лазаньи и перелазании. |  | Лазание по |  |
|  |  | 2.Перелезание через |  | гимнастической |  |
|  |  | скамейку. |  | стенке разными |  |
|  |  | 3.Подлезание под |  | способами. |  |
|  |  | веревочку на высоте |  | Упражнения на |  |
|  |  | 30-40см. |  | гибкость, лазание и |  |
|  |  |  |  | перелазание на |  |
|  |  |  |  | гимнастической |  |
|  |  |  |  | стенке (лицом и |  |
|  |  |  |  | спиной к опоре). |  |
|  |  |  |  | Лазание по канату. |  |
|  |  |  |  | Участие в игре. |  |
| 17 | Упражнения в равновесии | Развивать чувство равновесия, стоя на месте на полу, при уменьшенной площади опоры и в движении. | Верёвочка .Скамейка. Я стоял. Я ходил.  Я закрыл глаза. | Выполнение упражнений в равновесии.  Участие в игре. | 2 |  |  |
| 18 | Прыжковые | 1.Учить прыгать с места | Скакалка. Прыжок. Длина. | Выполнение | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | упражнения. | в длину. | Высоко. Низко. Мат(ы). | прыжковых |  |  |  |
|  | 2.Учить прыгать мягко | Будем прыгать. | упражнений. Прыжки |
|  | на носки, сгибая колени | Я прыгал | на месте на одной |
|  | при приземлении. |  | ноге. Запрыгивание на |
|  |  |  | горку из матов и |
|  |  |  | спрыгивание с нее. |
|  |  |  | Участие в игре. |
| 19 | Метание. | 1.Учить основным | Цель. Мишень Малый мяч. | Метание малого мяча | 2 |  |  |
|  |  | приемам метания | Теннисный мяч. Ящик. | правой и левой рукой |  |
|  |  | мелких предметов | Тяжёлый(лёгкий) мяч. | из-за головы, стоя на |  |
|  |  | (малый мяч, камешки и | Правая (левая) рука. | месте в вертикальную |  |
|  |  | др.). | Я (не) попал | цель. |  |
|  |  | 2.Развитие | Я бросал. | Броски большого мяча |  |
|  |  | ориентировки в |  | (1кг) на дальность |  |
|  |  | направлении метания и |  | двумя руками из-за |  |
|  |  | расстояния. |  | головы. |  |
|  |  |  |  | Участие в игр |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Игры с элементами общеразвивающ их упражнений. | Уметь играть в подвижные игры с элементами  общеразвивающих упражнений. («рыбаки и рыбки», «Бросай – ка» и др) | Кегли. Игра. Я играл  Я бегал Я прыгал  Мы играли. | Прослушивание инструктажа по технике безопасности. Выполнение игры с  элементами  общеразвивающих упражнений. | 2 |  |  |
|  |  |  |  | Участие в игре. |  |
| 21 | Игры с | 1.Научиться: соблюдать | Бег. Прыжок. Скакалка. | Выполнение беговых | 2 |  |  |
|  | элементами | правила в игровой | Свисток. | и прыжковых |  |
|  | прыжков, бега. | деятельности. | Будем бегать(прыгать). | упражнений. |  |
|  |  | 2.Уметь играть в | Я бегал. | Участие в игре. |  |
|  |  | подвижные игры с | Я прыгал. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | бегом, прыжками. («Собери пирамидку»,  «стоп,хоп, раз» и др) 3.Коррекция внимания на основе упражнений. |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |
| 22 | Игра «Стоп, хоп,  раз» | 1. Научиться: соблюдать правила в игровой деятельности. 2. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками | Бег. Прыжок. Скакалка. Свисток.  Будем бегать(прыгать). Я бегал.  Я прыгал. | Выполнение беговых и прыжковых упражнений.  Участие в игре. | 1 |  |  |
| 23 | Игра «Болото». | 1 |  |  |
| 24 | Эстафета  «Полоса препятствий» | 2 |  |  |
| 25 | Подвижные игры на развитие скоростных  способностей | 2 |  |  |
| 26 | Игра  «Пятнашки». | 2 |  |  |
| 27 | Игра «Рыбаки и  рыбки» | 2 |  |  |
| 28 | Игра-эстафета  «Собери пирамидку» | 2 |  |  |
| 29 | Игра «Бросай-  ка» | 2 |  |  |