**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«УБОЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

 **СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:**

 Заместитель директора Директор

 по УВР

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Кононова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Горбатов

 «\_\_\_\_\_» августа 2020 г. «\_\_\_\_\_\_» августа 2020 г.

**Рабочая программа**

Предмет: Адаптивная физическая культура

 Коррекционный класс 2-8

 на 2020 – 2021 учебный год.

Рабочая программа разработана на основе программы специальной

(коррекционной) школы VIII вида под редакцией В.В. Воронковой

Составитель:

 ГАБЫШЕВА Л.М.

 Учитель физической культуры

Нюрба, 2020

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Физическая культура» в 2-8 классах коррекционного класса VIII вида составлена в соответствии с программой В.В. Воронковой (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 2-8 классы. В 2-х сборниках. Сборник 1. М., «Владос», 2011).

**Цель:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

 **Задачи:**

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов.

**«Адаптивная физкультура». 2-8 класс. 103 часа.**

1. Программа по адаптивной физической культуре  включает 5 разделов: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», гимнастика , легкая атлетика, лыжная подготовка.

***Физическая подготовка***

*Построения и перестроения.*Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Колонна. Шеренга.

*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. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Приседание. Ползание на четвереньках. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*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 шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. 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.).

*Прыжки.*Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту.

*Ползание, лазание, перелезание.*Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).

*Броски, ловля, метание и перенос груза.* Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность).

1. ***Коррекционные подвижные игры .***

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений*. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

*Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. 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».

1. ***Гимнастика***

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Требование: должны проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения, Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений

1. ***Легкая атлетика***

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой",ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Требование: должны знать легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

1. ***Лыжная подготовка***

Теоретические сведения. Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Практический материал

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «полулесенкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом». Комбинированное торможение лыжами и палками. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2км. Передвижение в быстром темпе на отрезках 160-200м. Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3км.

**3.Тематическое планирование.**

**«Адаптивная физкультура». 2-8 класс. 103 часа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. | 1 |
| 2 | Ходьба в быстром темпе | 1 |
| 3 | Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. | 1 |
| 4 | Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд. | 1 |
| 5 | Разучивание техники бега на 30 метров из положения высокий старт | 1 |
| 6 | Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег. | 1 |
| 7 | Совершенствование и учет бега на 30м из положения высокий старт. Совершенствование техники челночного бега. | 1 |
| 8 | Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками. | 1 |
| 9 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность | 1 |
| 10 | Учет техники метания малого мяча на дальность | 1 |
| 11 | Разучивание техники прыжка в длину с места | 1 |
| 12 | Учет техники прыжка в длину с места | 1 |
| 13 | Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. П./ игра. | 1 |
| 14 | Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра | 1 |
| 15 | Индивидуальная работа с мячом | 1 |
| 16 | Подвижные игры с элементами ОРУ | 1 |
| 17 | Беговые и прыжковые подвижные игры | 1 |
| 18 | Разучивание и совершенствование техники ритма и темпа. | 1 |
| 19 | Подвижные игры с различными предметами, музыкальная разминка | 1 |
| 20 | Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр. | 1 |
| 21 | Разучивание техники командных подвижных игр | 1 |
| 22 | Совершенствование техники командных подвижных игр | 1 |
| 23 | Совершенствование техники игры «Точно в цель» | 1 |
| 24 | Совершенствование техники подвижных игр с мячом | 1 |
| 25 | Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов | 1 |
| 26 | Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов | 1 |
| 27 | Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов | 1 |
| 28 | Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов | 1 |
| 29 |  Промежуточный инструктаж по ТБ. Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа. | 1 |
| 30 | Разучивание техники выполнения кувырка вперед. | 1 |
| 31 | Совершенствование техники выполнения кувырка вперед | 1 |
| 32 | Разучивание техники выполнения кувырка назад | 1 |
| 33 | Круговая тренировка. | 1 |
| 34 | Разучивание техники акробатического соединения элементов | 1 |
| 35 | Совершенствование техники акробатического соединения элементов | 1 |
| 36 | Учет техники акробатического соединения элементов. | 1 |
| 37 | Круговая тренировка. | 1 |
| 38 | Круговая тренировка. | 1 |
| 39 | Круговая тренировка. | 1 |
| 40 | Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ | 1 |
| 41 | Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ | 1 |
| 42 | Разучивание техники строевых упражнений | 1 |
| 43 | Совершенствование техники строевых упражнений | 1 |
| 44 | Совершенствование техники строевых упражнений | 1 |
| 45 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | 1 |
| 46 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | 1 |
| 47 | Совершенствование техники игры «Вышибалы» | 1 |
| 48 | Круговая тренировка | 1 |
| 49 | Промежуточный инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке. | 1 |
| 50 | Разучивание техники скользящего шага без палок. | 1 |
| 51 | Разучивание техники ступающего шага | 1 |
| 52 | Разучивание техники поворотов переступанием без палок | 1 |
| 53 | Совершенствование техники ступающего шага | 1 |
| 54 | Совершенствование техники скользящего шага | 1 |
| 55 | Совершенствование техники поворотов переступанием | 1 |
| 56 | Разучивание техники подъёмов и спусков. | 1 |
| 57 | Прохождение дистанции 300м | 1 |
| 58 | Разучивание техники скользящего шага с палками. | 1 |
| 59 | Совершенствование техники скользящего шага с палками | 1 |
| 60 | Прохождение дистанции 1000м | 1 |
| 61 | Лыжи. Свободное катание | 1 |
| 62 | Лыжи. Свободное катание | 1 |
| 63 | Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами | 1 |
| 64 | Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами | 1 |
| 65 | Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами | 1 |
| 66 | Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами | 1 |
| 67 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 68 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 69 | Подвижные игры с различными предметами | 1 |
| 70 | Подвижные игры с различными предметами | 1 |
| 71 | Разучивание техники силы удара заданным отскоком. | 1 |
| 72 | Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 73 | Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 74 | Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность | 1 |
| 75 | Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. | 1 |
| 76 | Подвижные игры и игровые упражнения с мячом | 1 |
| 77 | Подвижные игры и игровые упражнения с мячом | 1 |
| 78 | Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу. | 1 |
| 79 | Основы баскетбола. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча от груди снизу. | 1 |
| 80 | Разучивание техники ведения мяча. | 1 |
| 81 | Разучивание техники ведения мяча. | 1 |
| 82 | Разучивание техники броска мяча по кольцу | 1 |
| 83 | Совершенствование техники броска мяча по кольцу | 1 |
| 84 | Знакомство с волейбольным мячом | 1 |
| 85 | Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку. | 1 |
| 86 | Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку | 1 |
| 87 | Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку | 1 |
| 88 | Разучивание техники игры «Перестрелка» | 1 |
| 89 | Совершенствование техники игры «Перестрелка» | 1 |
| 90 | Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого страта | 1 |
| 91 | Совершенствование и учет техники бега на 30м из положения высокий старт | 1 |
| 92 | Совершенствование техники бега на 60м из положения высокий старт | 1 |
| 93 | Разучивание техники низкого старта с преследованием | 1 |
| 94 | Совершенствование техники низкого старта с преследованием. | 1 |
| 95 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность | 1 |
| 96 | Совершенствование техники челночного бега 3х10 | 1 |
| 97 | Совершенствование техники челночного бега 3х10 | 1 |
| 98 | Совершенствование техники челночного бега 3х10 | 1 |
| 99 | Совершенствование техники прыжка в длину с места | 1 |
| 100 | Учет техники прыжка в длину с места. Итоговый игровой урок. | 1 |
| 101 | Ходьба в быстром темпе | 1 |
| 102 | Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. | 1 |
| 103 | Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд. | 1 |