

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №3**

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением УТВЕРЖДЕНО

учителей спортивно-эстетического цикла приказ № \_\_ от\_\_\_2018г

« » 2018г. .

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

протокол № \_\_\_

« » 2018 г.

Рабочая программа  
по предмету  
«Адаптивная физкультура»  
составлена на основе адаптированной основной  
общеобразовательной программы начального общего образования

за курс 3класса для обучающихся с умственной отсталостью (вариант2)

(3 интегрированный класс )

составитель программы

учитель музыки

первой квалификационной категории

Якименко Жанна Николаевна

Г. Советск 2018 г.

**Содержание программы:**

1. Пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_с. 2

1.1 Возможные результаты\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_с.3

1.2. Критерии оценки достижения возможных результатов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_с.4

2. Учебный план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_с.5

3. Календарно-тематический план\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_с.6-7

4. Образовательные ресурсы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_с.8

**1. Пояснительная записка**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с УО. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

**Цели**

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции детей с проблемами развития в общество.

**Задачи**

Учитель физкультуры может решить стоящие перед ним задачи только в том случае, когда он будет вести занятия со строгим учётом структуры дефекта каждого ученика, со знанием всех его возможностей и недостатков. Учитель должен хорошо знать все данные врачебных осмотров, знать состояние здоровья учащихся на каждом уроке.

Особо следует учитывать особенности детей с эпилептическими припадками, с травматическим слабоумием. Эти дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять упражнений, требующих больших физических усилий или ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков учащихся с выраженной интеллектуальной недостаточностью.

Каждый урок по адаптивной физкультуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки в упражнениях и переход в конце урока к

успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, игры и игровые упражнения, гимнастика, элементы лёгкой атлетики.

**1.1.Возможные результаты**

Учащиеся должны знать:

* .Как должен одеваться ученик на занятия.

Учащиеся должны уметь:

* Выполнять команду «Становись!».
* Строиться в шеренгу.
* Выполнять инструкции и команды учителя.

**1.2. Критерии оценки достижения возможных результатов**

Оценка достижеий возможных предметных результатов по практической составляющей (что умеет) производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

* - не выполняет, помощь не принимает.
* - выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
* - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной

помощью или после частичного выполнения педагогом.

* - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
* - выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной

инструкции.

* - выполняет самостоятельно по вербальному заданию.
* Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей (что знает) производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:
* - не воспроизводит при максимальном объеме помощи.
* - воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и

пробелами.

* - воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.
* - воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.
* - воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.
* - воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

**2.Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Класс | Кол-во часов в нед. | I триместр | II триместр | III  триместр | **Год** |
| Адаптивная физкультура | 3 УО (вариант 2) | 4 | 42 | 30 | 30 | 102 |

**3.Календарно-тематическое планирование адаптированная физкультура 3 класс УО вариант2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока**  **по порядку** | **ТЕМА УРОКОВ** | **Количество часов, отводимых на изучение темы** | **Дата**  **проведения** | |
|  | **план** | **факт** |
| **Дыхательные упражнения** | | | | |
| 1. | Дыхательные упражнения «Понюхай цветок». | 1 | 3.09 |  |
| 2. | Дыхательные упражнения «Согреть руки». | 1 | 5.09 |  |
| 3. | Дыхательные упражнения «Остудить воду». | 1 | 6.09 |  |
| 4. | Основные положения и движения. | 1 | 10.09 |  |
|  | **Упражнения для мышц шеи и головы** |  |  |  |
| 5. | Наклоны головы вперёд- назад с произнесением звуков. | 1 | 12.09 |  |
| 6. | Повороты головы в стороны с произнесением звуков. | 1 | 13.09 |  |
|  | **Упражнения для кистей рук** |  |  |  |
| 7. | Сгибание и разгибании пальцев в кулак. | 1 | 17.09 |  |
| 8. | Сведение и разведение пальцев. | 1 | 19.09 |  |
| 9. | Сгибание и разгибание кисти. | 1 | 20.09 |  |
| 10. | Повороты кистью: ладонь кверху, книзу. | 1 | 24.09 |  |
| 11. | Расслабление кисти. | 1 | 26.09 |  |
| 12. | Движение рук: вперёд, в стороны, вверх, вниз. | 2 | 27.09 |  |
| 13. | Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз. | 2 | 1.10 |  |
| 14. | Движение рук, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. | 1 | 3.10 |  |
|  | **Упражнения для мышц туловища** | 1 |  |  |
| 15. | Наклоны туловища вперёд. | 1 | 4.10 |  |
| 16. | Наклоны туловища в стороны. | 1 | 8.10 |  |
| 17. | Полуприседания на полной ступне. | 1 | 10.10 |  |
| 18. | Сгибание и разгибание стоп. | 1 | 11.10 |  |
| 19. | **Упражнения для формирования правильной осанки.** | 1 | 15.10 |  |
| 20. | Принятия правильной осанки стоя и сидя. | 1 | 17.10 |  |
| 21. | Стойка в вертикальной плоскости. | 1 | 18.10 |  |
| 22. | **Ритмические упражнения.** | 1 | 22.10 |  |
| 23. | Прохлопывание ритма в два хлопка в медленном темпе. | 1 | 24.10 |  |
| 24. | Прохлопывание два хлопка в быстром темпе. | 1 | 25.10 |  |
|  | **Прикладные упражнения. Построения и перестроения.** | 1 |  |  |
| 25. | Построение в колонну по одному: «встать», «сесть», «пошли». | 1 | 7.11 |  |
| 26. | Выполнения движения: «побежали», «остановились», «повернулись». | 1 | 8.11 |  |
| 27. | Построение в колонну в нарисованных кружках. | 1 | 12.11 |  |
|  | **Ходьба и бег.** | 1 |  |  |
| 28. | Ходьба небольшими группами и всей группой. Игра «Пойдём гулять». | 1 | 14.11 |  |
| 28. | Ходьба по залу, касаясь рукой спины. | 1 | 15.11 |  |
| 29. | Ходьба по начерченной линии. | 1 | 19.11 |  |
| 30. | Ходьба друг за другом с соблюдением интервала. | 1 | 21.11 |  |
| 31. | Свободный бег. Игра «Догони». | 1 | 22.11 |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 32. | Подпрыгивание на месте на 2 ногах. Игра «Прыг-скок». | 1 | 26.11 |  |
| 33. | Спрыгивание с высоты 10-12 см. Игра «Лягушка». | 1 | 28.11 |  |
| 34. | Игровые упражнения «Перепрыгни через стул». | 1 | 29.11 |  |
|  | **Броски, ловля, метание, передача предметов.** |  |  |  |
| 35. | Захват различных предметов по величине и форме двумя руками. | 1 | 30.11 |  |
| 36. | Подпрыгивание на месте на 2 ногах  через стул». | 1 | 3.12 |  |
| 37. | Игра «Лягушка». | 1 | 5.12 |  |
| 38. | Игровые упражнения «Перепрыгните через стул». | 1 | 6.12 |  |
| 39-40. | Захват различных предметов по величине и форме двумя руками | 2 | 10.12-12.12 |  |
| 41. | Подбрасывание мяча вверх. | 1 | 13.12 |  |
| 42-43. | Передача мячей в шеренге. | 2 | 17.12-19.12 |  |
| 44. | Передача флажков в шеренге. | 1 | 20.12 |  |
| 45-46. | Передача палок в шеренге. | 2 | 24.12-26.12 |  |
| 47-48. | Поднимание рук с флажками вперёд, вверх. | 2 | 27.12-10.01 |  |
| 49. | Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз. | 1 | 14.01 |  |
| 50. | Скрёстные движения рук с флажками вверх, вниз. | 1 | 16.01 |  |
| 51. | Перекладывание флажков перед собой и над головой. | 1 | 17.01 |  |
| 52. | Перекладывание флажков из одной руки в другую. | 1 | 21.01 |  |
| 53. | Переноска предметов с одного места на другое. | 1 | 23.01 |  |
| 54. | **Лазание, перелазание, подлезание.** | 1 | 24.01 |  |
| 55 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке. | 1 | 28.01 |  |
| 56-57. | Переползание на четвереньках. | 2 | 30.01-31.01 |  |
| 58-59. | Ползание под шнур высотой 50 сантиметров. | 2 | 4.02-6.02 |  |
| 60-61. | Переноска предметов с одного места на другое. | 2 | 7.02-11.02 |  |
| 62. | **Равновесие.** | 1 | 13.02 |  |
| 63. | Ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 сантиметров. | 1 | 14.02 |  |
| 64. | Ходьба между скамейками. | 1 | 18.02 |  |
| 65. | Стойка пятки вместе, носки врозь. | 1 | 20.02 |  |
| 66. | Прыжки. | 1 | 21.02 |  |
| 67. | Подпрыгивание на месте на 2 ногах. Игра «Прыг-скок». | 1 | 25.02 |  |
| 68. | Подпрыгивание на месте на 2 ногах. Игра «Прыг-скок». | 1 | 27.02 |  |
| 69. | Спрыгивание с высоты 10-12 см. Игра «Лягушка». | 1 | 28.02 |  |
| 70. | Спрыгивание с высоты 10-12 см. Игра «Лягушка». | 1 | 4.03 |  |
| 71. | Игровые упражнения «Перепрыгни через стул». | 1 | 6.03 |  |
| 72. | Игровые упражнения «Перепрыгни через стул». | 1 | 7.03 |  |
| 73. | Броски, ловля, метание, передача предметов. | 1 | 11.03 |  |
| 74. | Броски, ловля, метание, передача предметов. | 1 | 13.03 |  |
| 75. | Броски, ловля, метание, передача предметов. | 1 | 14.03 |  |
| 76. | Захват различных предметов по величине и форме двумя руками. | 1 | 18.03 |  |
| 77. | Захват различных предметов по величине и форме двумя руками. | 3 | 20.03 |  |
| 78. | Захват различных предметов по величине и форме одной рукой. |  | 21.03 |  |
| 79. | Захват различных предметов по величине и форме одной рукой. |  | 1.04 |  |
| 80. | Катание мяча от ребёнка к учителю. | 1 | 3.04 |  |
| 81. | Подбрасывание мяча вверх. | 1 | 4.04 |  |
| 82. | Подбрасывание мяча вверх. | 1 | 8.04 |  |
| 83. | Выполнение основных движений с удерживанием мяча. | 1 | 10.04 |  |
| 84. | Передача флажков в шеренге. | 1 | 11.04 |  |
| 85. | Передача флажков в шеренге. | 1 | 15.04 |  |
| 86. | Передача палок в шеренге. Катание мяча от ребёнка к учителю. | 1 | 17.04 |  |
| 87. | Поднимание рук с флажками вперёд, вверх. | 2 | 18.04 |  |
| 88. | Поднимание рук с флажками вперёд, вверх. |  | 22.04 |  |
| 89. | Передача мячей в шеренге. | 1 | 24.04 |  |
| 90. | С крёстные движения рук с флажками вверх, вниз. | 2 | 25.04 |  |
| 91. | С крёстные движения рук с флажками вверх, вниз. |  | 29.04 |  |
| 92. | Перекладывание флажков перед собой и над головой. | 1 | 6.05 |  |
| 93. | Передача палок в шеренге. | 2 | 8.05 |  |
| 94. | Передача палок в шеренге. |  | 13.05 |  |
| 95. | Переноска предметов с одного места на другое. | 2 | 15.05 |  |
| 96. | Переноска предметов с одного места на другое. |  | 16.05 |  |
| 97. | Переноска предметов с одного места на другое. | 2 | 20.05 |  |
| 98. | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке. |  | 22.05 |  |
| 99. | Переползание на четвереньках. | 2 | 23.05 |  |
| 100. | Переползание на четвереньках. |  | 27.05 |  |
| 101. | Перекладывание флажков перед собой и над головой. | 2 | 29.05 |  |
| 102. | Переноска предметов с одного места на другое. |  | 30.05 |  |

**4. Образовательные ресурсы**

1.Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.

2.Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.

3.Бекина С., Ломова Т., Соковинина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.

4.Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.

5.Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.

6.Бычаренко  Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.

7.Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.

8.Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.

9.Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.

10.Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.

11.Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.

12.Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.

13.Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.

14.Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.

15.Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.

16.Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.

17.Бергер Н. Сначала - Ритм –Композитор, Санкт-Петербург 2004