

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

СОГЛАСОВАНО

руководитель МО

спортивно-эстетического цикла

« \_\_\_\_\_ С. А. Озерова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

протокол № \_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ О.В. Тульская

приказ № \_\_ от \_\_ 2017г

Программа

по учебному предмету

«Адаптивная физкультура»

составлена на основе примерной адаптированной основной  
общеобразовательной программы общего образования согласно требованиям ФГОС  
за курс 1 класса для обучающихся с задержкой психического развития

(1 специальный коррекционный класс с задержкой психического развития)

составитель программы

учитель музыки

первой квалификационной категории

Якименко Жанна Николаевна

Советск 2017 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 ОВЗ. 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:

1. Как должен одеваться ученик на занятия.

Учащиеся должны уметь:

1. Выполнять команду «Становись!».
2. Строиться в шеренгу.
3. Выполнять инструкции и команды учителя.

### **1.2. Критерии оценки достижения возможных результатов**

Оценка достижений 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:

0 - не выполняет, помощь не принимает.

1 - выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 - выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.

5 - выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

1.19. 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:

0 - не воспроизводит при максимальном объеме помощи.

1 - воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.

2 - воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.

3 - воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.

4 - воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.

5 - воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

## 2. Учебный план

Предмет	Класс	Кол-во часов в нед.	I в триместр	II триместр	III триместр	Год
Адаптивная физкультура	1	2	22	20	23	65

### 3.Календарно-тематическое планирование

№ урока по порядку	ТЕМА УРОКОВ	Количество часов, отводимых на изучение темы	Дата проведения	
			план	факт
<b>Дыхательные упражнения</b>				
1.	Дыхательные упражнения «Понюхай цветок».	1		
2.	Дыхательные упражнения «Согреть руки».	1		
3.	Дыхательные упражнения «Остудить воду».	1		
4.	Основные положения и движения.	1		
	<b>Упражнения для мышц шеи и головы</b>	1		
5.	Наклоны головы вперёд- назад с произнесением звуков.	1		
6.	Повороты головы в стороны с произнесением звуков.	1		
	<b>Упражнения для кистей рук</b>	1		
7.	Сгибание и разгибание пальцев в кулак.	1		
8.	Сведение и разведение пальцев.	1		
9.	Сгибание и разгибание кисти.	1		
10.	Повороты кистью: ладонь кверху, книзу.	1		
11.	Расслабление кисти.	1		
12.	Движение рук: вперёд, в стороны, вверх, вниз.	2		
13.	Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз.	2		
14.	Движение рук, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	1		
	<b>Упражнения для мышц туловища</b>	1		
15.	Наклоны туловища вперёд.	1		
16.	Наклоны туловища в стороны.	1		
	Полуприседания на полной ступне.	1		

17.				
18.	Сгибание и разгибание стоп.	1		
19.	<b>Упражнения для формирования правильной осанки.</b>	1		
20.	Принятия правильной осанки стоя и сидя.	1		
21.	Стойка в вертикальной плоскости.	1		
22.	<b>Ритмические упражнения.</b>	1		
23.	Прохлопывание ритма в два хлопка в медленном темпе.	1		
24.	Прохлопывание два хлопка в быстром темпе.	1		
	<b>Прикладные упражнения. Построения и перестроения.</b>	1		
25.	Построение в колонну по одному: «встать», «сесть», «пошли».	1		
26.	Выполнения движения: «побежали», «остановились», «повернулись».	1		
27.	Построение в колонну в нарисованных кружках.	1		
	<b>Ходьба и бег.</b>	1		
28.	Ходьба небольшими группами и всей группой. Игра «Пойдём гулять».	1		
28.	Ходьба по залу, касаясь рукой спины.	1		
29.	Ходьба по начерченной линии.	1		
29.	Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.	1		
30.	Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки.	1		
31.	Свободный бег. Игра «Догони».	1		
31.	Бег на носках. Игра «Беги ко мне», игра «Солнышко и дождик».	1		
	<b>Прыжки.</b>	1		
32.	Подпрыгивание на месте на 2 ногах. Игра «Прыг-скок».	1		
33.	Спрыгивание с высоты 10-12 см. Игра «Лягушка».	1		
34.	Игровые упражнения «Перепрыгни через стул».	1		
34.	<b>Броски, ловля, метание, передача предметов.</b>	1		
35.	Захват различных предметов по величине и форме двумя	1		

	руками.			
36.	Захват различных предметов по величине и форме одной рукой.	2		
37.	Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
38.	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	2		
39-40.	Катание мяча от ребёнка к учителю.	1		
41.	Подбрасывание мяча вверх.	2		
42-43.	Передача мячей в шеренге.	2		
44.	Передача флажков в шеренге.	1		
45-46.	Передача палок в шеренге.	1		
47-48.	Поднимание рук с флажками вперёд, вверх.	1		
49.	Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз.	1		
50.	Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз.	1		
51.	Перекладывание флажков перед собой и над головой.	1		
52.	Перекладывание флажков из одной руки в другую.	1		
53.	Переноска предметов с одного места на другое.	1		
54.	<b>Лазание, перелазание, подлезание.</b>	1		
55	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке.	2		
56-57.	Переползание на четвереньках.	2		
58-59.	Ползание под шнур высотой 50 сантиметров.	2		
60-61.	Переноска предметов с одного места на другое.	1		
62.	<b>Равновесие.</b>	1		
63.	Ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 сантиметров.	1		
64.	Ходьба между скамейками.	1		
65.	Стойка пятки вместе, носки врозь.	1		