

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

СОГЛАСОВАНО

руководитель МО

спортивно-эстетического цикла

« _____ С.А.Озерова

« _____ » _____ 2018г.

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

протокол № _____

« _____ » _____ 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ О.В.Тульская

приказ № __ от __ 2018г.

Проект
программы
по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
составлена на основе примерной основной
общеобразовательной программы согласно требованиям ФГОС
за курс 3 класса для детей с умственной отсталостью

(3 интегрированный класс)

Составитель программы
учитель музыки первой квалификационной
категории Якименко Жанна Николаевна

Советск 2018г.

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
4. Образовательные ресурсы _____ с.8

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса « Адаптивная физкультура» для 3 класса составлена на основе требований Стандарта ФГОС для детей с ОВЗ (умственная отсталость), примерной АООП для детей с ОВЗ, программы В.В.Воронковой «**Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 1-4 классов**» М.: «Просвещение» 2009. Данная программа соответствует Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений России и допущена Министерством образования РФ.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель программы обучения заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков

культурного поведения;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

Основные направления коррекционной работы:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

На изучение предмета «**Физическая культура**» в 3 классе отводится 3 часа в неделю, что соответствует 102 часам в год.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «**Адаптивная физкультура**» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

1.1 Возможные результаты

Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- ⑩ выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- ⑩ знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- ⑩ выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ⑩ представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- ⑩ под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ⑩ ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- ⑩ взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- ⑩ знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

1.2. Критерии оценки достижения возможных результатов

Выставляемые оценки обучающимся с УО не могут быть приравнены к оценкам обучающихся общеобразовательных школ в виду значительной неоднородности состава обучающихся по степени дефекта умственной деятельности даже в одном классе, а являются лишь показателем успешности продвижения школьников по отношению к самим себе. Оценка также играет роль стимулирующего фактора, поэтому допустимо работу некоторых учеников оценивать более высоким баллом.

2.Учебный план

Предмет	Класс	Кол-во часов в нед.	I триместр	II триместр	III триместр	Год
Адаптивная физкультура	3	3	36	32	34	102

3.Календарно-тематическое планирование адаптивная физкультура 3 класс

№ урока по порядку	ТЕМА УРОКОВ	Количество часов, отводимых на изучение темы	Дата проведения	
			план	факт
1	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега.			
2	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.			
3	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УГГ.			
4	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт, размыкание и смыкание приставными шагами.			
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»			
6	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.			
7	Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук.			
8	Ходьба с контролем и без контроля зрения.			
9	Понятие высокий старт. Медленный бег до3 мин (сильные дети)			
10	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.			
11	Бег на скорость 30 м.			

12	Прыжки в длину с места.			
13	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь			
14	Челночный бег (3x5) м			
15	Бег на скорость до 40 м.			
16	Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета).			
17	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м.			
18	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i> .			
19	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность.			
20	Метание малого мяча левой и правой рукой в горизонтальную цель.			
21	Прыжки через короткую скакалку			
22	Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – за головы.			
23	Поднимание туловища			
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.			
25	Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».			
26	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».			
27	Игры по выбору учащихся			
28	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии.			
29	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.			
30	Дыхательные упражнения.			
31	Упражнения для формирования правильной осанки.			
32	Комплекс обще развивающих упражнений.			

33	Комплекс корригирующих упражнений.			
34	Комплекс обще развивающих упражнений с гимнастической палкой.			
35	Комплекс обще развивающих упражнений с флажками			

35	Комплекс обще развивающих упражнений с малым обручем.			
37	Комплекс обще развивающих упражнений с большим мячом			
38	Комплекс обще развивающих упражнений с малым мячом.			
39	Комплекс упражнений со скакалками.			
40	Комплекс упражнений с набивными мячами.			
41	Перекаты в группировке.			
42	Из положения лёжа на спине «мостик».			
43	2 – 3 кувырка вперёд (строго индивидуально).			
44	Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.			
45	Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.			
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 30 град.) с опорой на стопы и кисти рук.			
47	Пролезание сквозь гимнастические обручи.			
48	Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Комплекс УГГ.			
49	Раздел программы «Игры». Игры с элементами обще развивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные».			

50	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Мяч соседу», «Не отдам».			
51	Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок», «Белые медведи».			
52	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Попади в цель», «Мяч – среднему».			
53	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Достань предмет», «Мяч соседу».			
54	Игры с бегом и прыжками «Бег за флажками», «Волк во рву».			
55	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит», «Снайперы».			
56	Коррекционные игры «Товарищи командиры», «Два сигнала».			
57	Подвижные игры по выбору учащихся.			
58	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.			
59	Коррекционные игры «Товарищи командиры», «Два сигнала».			
60	Коррекционные игры «Товарищи командиры», «Два сигнала».			
61	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.			
	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.			
62	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа.			
63	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад, с различными положениями рук.			
64	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.			
	Прыжок в глубину из положения приседа.			

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

65	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.			
66	Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.			
67	Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног.			

68	Прыжок в высоту до определённого ориентира.			
69	Дозирование силы удара мяча об пол таким образом, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.			
70	Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.			
71	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.			
72	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.			
73	Упражнения без предметов. Упражнения на дыхание.			
74	Упражнения на расслабление мышц.			
75	Обще развивающие упражнения по подражанию.			
76	Упражнения для укрепления мышц туловища.			
77	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Комплекс УГГ.			
78	Коррекционные игры «Хоп, стоп, раз», «Зеркало». Игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам».			
79	Игры с бросанием, ловлей, метанием «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу».			
80	Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук.			
81	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.			
82	Ходьба с контролем и без контроля зрения.			
83	Медленный бег до 3мин (сильные дети). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 15 м.			
84	Прыжки в высоту с прямого разбега способом <i>согнув ноги</i> .			

85	Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i>			
86	Метание малого мяча левой, правой рукой в вертикальную цель.			
87	Метание малого мяча левой, правой рукой в горизонтальную цель. Метание малого мяча левой и правой рукой в баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4 – 8 м с места.			
88	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.			
89	Челночный бег (3x5).			
90	Бег на скорость до 40 м.			
91	Бег 30 м.			
92	Прыжки в длину с места.			
93	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.			
94	Прыжки через короткую скакалку.			
95	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.			
96	Поднимание туловища.			
97	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.			
98	Игровое упражнение со скакалкой «Десяточки».			
99	Подвижные игры по выбору учащихся.			

100	Подвижные игры по выбору учащихся.			
101	Подвижные игры по выбору учащихся.			
102	Подвижные игры по выбору учащихся.			

4. Образовательные ресурсы

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
2. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.
3. Матвеев А.П. Учебник для 1 класса «Физическая культура». - М.: Издательство «Просвещение», 2011.