

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №3

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением
учителей спортивно-эстетического цикла

« 30 » 08 2018г.

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

протокол № 1

« 31 » 08 2018 г.



Рабочая программа
по предмету
«Адаптивная физкультура»
составлена на основе основной
общеобразовательной программы начального общего образования
за курс 3 класса (вариант 1) для детей с умственной отсталостью

(3 интегрированный класс)

Составитель программы
учитель музыки первой квалификационной
категории Якименко Жанна Николаевна

Г. Советск 2018г.

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

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением
учителей спортивно-эстетического цикла
« ____ » _____ 2018г.

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом
протокол № ____
« ____ » _____ 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказ № __ от __ 2018г

Рабочая программа
по предмету
«Адаптивная физкультура»
составлена на основе основной
общеобразовательной программы начального общего образования
за курс 3 класса (вариант 1) для детей с умственной отсталостью

(3 интегрированный класс)

Составитель программы

учитель музыки первой квалификационной

категории Якименко Жанна Николаевна

Г. 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 1-4 классов**» М.: «Просвещение» 2014. 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;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- 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 в триместр | II триместр | III триместр | Год |
|---------------------------|-------|---------------------------|--------------------|----------------|-----------------|-----|
| Адаптивная физкультура | 3 | 3 | 36 | 32 | 34 | 102 |

3.Календарно-тематическое планирование адаптивная физкультура 3 класс УО

| № 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 УТГ. | | | |
| 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 до 3 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 | Перекуты 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.