

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

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением

учителей спортивно-эстетического цикла

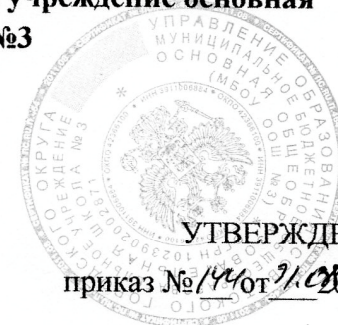
« 30 » 08 2018г.

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

протокол № 1

« 31 » 08 2018 г.



УТВЕРЖДЕНО
приказ №/44 от 21.08.2018г

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

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

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДЕНО
приказ № __ от __ 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

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

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 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:

- - 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	2 вариант 2	4	42	30	30	102

**3.Календарно-тематическое планирование адаптированная физкультура 2 класс УО
вариант2**

№ урока по порядку	ТЕМА УРОКОВ	Количество часов, отводимых на изучение темы	Дата проведения	
			план	факт
Дыхательные упражнения				
1.	Дыхательные упражнения «Понохай цветок».	1		
2.	Дыхательные упражнения «Согреть руки».	1		
3.	Дыхательные упражнения «Остудить воду».	1		
4.	Основные положения и движения.	1		
	Упражнения для мышц шеи и головы	1		
5.	Наклоны головы вперёд- назад с произнесением звуков.	1		
6.	Повороты головы в стороны с произнесением звуков.	1		
	Упражнения для кистей рук	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: вперёд, в стороны, вверх, вниз.	2		

19.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
20.	Принятия правильной осанки стоя и сидя.	1		
21.	Стойка в вертикальной плоскости.	1		
22.	Ритмические упражнения.	1		
23.	Прохлопывание ритма в два хлопка в медленном темпе.	1		
24.	Прохлопывание два хлопка в быстром темпе.	1		
	Прикладные упражнения. Построения и перестроения.	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		
	Ходьба и бег.	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		
30.	Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.	1		
31.	Свободный бег. Игра «Догони».	1		
	Прыжки.	1		
32.	Подпрыгивание на месте на 2 ногах. Игра «Прыг-скок».	1		
33.	Спрыгивание с высоты 10-12 см. Игра «Лягушка».	1		

39-40.	Захват различных предметов по величине и форме двумя руками	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.	Скрёстные движения рук с флажками вверх, вниз.	1		
51.	Перекалывание флажков перед собой и над головой.	1		
52.	Перекалывание флажков из одной руки в другую.	1		
53.	Переноска предметов с одного места на другое.	1		
54.	Лазание, перелазание, подлезание.	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.	Равновесие.	1		
63.	Ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 сантиметров.	1		
64.	Ходьба между скамейками.	1		
65	Стойка пятки вместе, носки врозь.	1		

	«Лягушка».			
71.	Игровые упражнения «Перепрыгни через стул».	1		
72.	Игровые упражнения «Перепрыгни через стул».	1		
73.	Броски, ловля, метание, передача предметов.	3		
74.	Броски, ловля, метание, передача предметов.			
75.	Броски, ловля, метание, передача предметов.			
76.	Захват различных предметов по величине и форме двумя руками.	4		
77.	Захват различных предметов по величине и форме двумя руками.			
78.	Захват различных предметов по величине и форме одной рукой.			
79.	Захват различных предметов по величине и форме одной рукой.			
80.	Катание мяча от ребёнка к учителю.	3		
81.	Подбрасывание мяча вверх.			
82.	Подбрасывание мяча вверх.			
83.	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	2		
84.	Передача флажков в шеренге.			
85.	Передача флажков в шеренге.	2		

91.	С крестные движения рук с флажками вверх, вниз.	2		
92.	Перекладывание флажков перед собой и над головой.			
93.	Передача палок в шеренге.	2		
94.	Передача палок в шеренге.			
95.	Переноска предметов с одного места на другое.	2		
96.	Переноска предметов с одного места на другое.			
97.	Переноска предметов с одного места на другое.	2		
98.	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке.			
99.	Переползание на четвереньках.	2		
100.	Переползание на четвереньках.			
101.	Перекладывание флажков перед собой и над головой.	2		
102.	Переноска предметов с одного места на другое.			

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., Соковина 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-Дерева: 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