**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ВОЗМОЖНОСТЬ» ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»,

изучаемого на базовом уровне

по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

1«Б» класс

Учитель: Кулькова Татьяна Геннадиевна.

2018-2019 учебный год

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

По учебному плану школы на 2018-2019 год на изучение данного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА» выделено 66 учебных часа в год (2 часа в неделю).

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание темы** | **Количество часов** |
| Раздел программы физическая подготовка | Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Основная стойка. ОРУ без предметов. Основная стойка. ОРУ без предметов. Стойка ноги врозь. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Стойка ноги врозь. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Построение в круг. Ползание на животе. Построение в круг. Ползание на животе. Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг.. Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колоне, шеренге. Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колоне, шеренге. Закрепление. Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, передача предметов. | 16 ч |
| Раздел программы коррекционные подвижные игры | Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале». Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук». Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит». Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь». Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег». Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч». Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!» Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники») | 14 часов |
| Раздел программы велосипедная подготовка | Сообщение сведений о велосипеде. Предназначение велосипеда. Техника безопасности. Освоение езды на трехколесном велосипеде. Освоение езды на трехколесном велосипеде. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: посадка на седло. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: посадка на седло. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: постановка левой ноги на педаль. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей без фиксации ног. Вращение педалей с фиксацией ног. | 14 часов |
| Раздел программы легкая атлетика | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Ходьба в полу приседе. Ходьба в полу приседе. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Комплекс ОРУ в парах. Ходьба змейкой. Ходьба змейкой. Комплекс ОРУ с кубиками. Метание мяча из-за головы двумя руками. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой-левой рукой с помощью. Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками  Закрепление изученного материала | 22 ч. |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА» 1«Б» класса 66 часов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
|  | **Раздел программы физическая подготовка – 16 ч.** Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. | 03.09.2018 |  |  |
|  | Основная стойка. ОРУ без предметов. | 05.09.2018 |  |  |
|  | Основная стойка. ОРУ без предметов. | 10.09.2018 |  |  |
|  | Стойка ноги врозь. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). | 12.09.2018 |  |  |
|  | Стойка ноги врозь. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). | 17.09.2018 |  |  |
|  | Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. | 19.09.2018 |  |  |
|  | Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. | 24.09.2018 |  |  |
|  | Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами | 26.09.2018 |  |  |
|  | Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами | 01.10.2018 |  |  |
|  | Построение в круг. Ползание на животе. | 03.10.2018 |  |  |
|  | Построение в круг. Ползание на животе. | 08.10.2018 |  |  |
|  | Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. | 10.10.2018 |  |  |
|  | Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. | 15.10.2018 |  |  |
|  | Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колоне, шеренге. | 17.10.2018 |  |  |
|  | Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колоне, шеренге. | 22.10.2018 |  |  |
|  | Закрепление**.** Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, передача предметов. | 24.10.2018 |  |  |
|  | **Раздел программы коррекционные подвижные игры – 14 часов** Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». | 7.11 |  |  |
|  | Коррекционная игра «Найди предмет в зале» | 12.11 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». | 14.11 |  |  |
|  | Коррекционная игра «Паук» | 19.11 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко». | 21.11 |  |  |
|  | Коррекционная игра «Рука все помнит» | 26.11 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». | 28.11 |  |  |
|  | Коррекционная игра «На ощупь» | 3.12 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». | 5.12 |  |  |
|  | Коррекционная игра «Море, берег» | 10.12 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч» | 12.12 |  |  |
|  | Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!» | 17.12 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» | 19.12 |  |  |
|  | Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники») | 24.12 |  |  |
|  | **Раздел программы велосипедная подготовка – 14 часов.** Сообщение сведений о велосипеде. Предназначение велосипеда. Техника безопасности. | 26.12 |  |  |
|  | Освоение езды на трехколесном велосипеде | январь |  | 3ч. |
|  | Освоение езды на трехколесном велосипеде | январь |  |  |
|  | Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: посадка на седло | Январь |  |  |
|  | Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: посадка на седло | Январь |  |  |
|  | Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: постановка левой ноги на педаль | Январь |  |  |
|  | Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: постановка левой ноги на педаль | Февраль |  |  |
|  | Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. | Февраль |  |  |
|  | Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. | Февраль |  |  |
|  | Вращение педалей с фиксацией ног. | Февраль |  |  |
|  | Вращение педалей без фиксации ног. | Февраль |  |  |
|  | Вращение педалей с фиксацией ног. | Февраль |  |  |
|  | Итоговый контроль | Март |  |  |
|  | Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. | Март |  |  |
|  | **Раздел программы легкая атлетика -22 ч.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. | Март |  |  |
|  | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. | Март |  |  |
|  | Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. | Март |  |  |
|  | Прыжки через предметы толчком двумя ногами. | Март |  |  |
|  | Прыжки через предметы толчком двумя ногами. | Март |  |  |
|  | Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. |  |  | 4ч |
|  | Ходьба в полу приседе. | апрель |  |  |
|  | Ходьба в полу приседе. | Апрель |  |  |
|  | Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. | Апрель |  |  |
|  | Комплекс ОРУ в парах. | Апрель |  |  |
|  | Ходьба змейкой. | Апрель |  |  |
|  | Ходьба змейкой. | Апрель |  |  |
|  | Комплекс ОРУ с кубиками | апрель |  |  |
|  | Метание мяча из-за головы двумя руками | Апрель |  |  |
|  | Метание мяча из седа из-за головы двумя руками | Май |  |  |
|  | Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы | Май |  |  |
|  | Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». | Май |  |  |
|  | Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках | Май |  |  |
|  | Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках | Май |  |  |
|  | Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью. | Май |  |  |
|  | Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой-левой рукой с помощью. | Май |  |  |
|  | Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках | Май |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Возможные результаты освоения:** |
| Раздел программы физическая подготовка | **Проявляет интерес** к видам физкультурно-спортивной деятельности физическая подготовка;  **Умеет** выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии); |
| Раздел программы коррекционные подвижные игры | Умеет играть в подвижные игры и др.,  играть в подвижные и коррекционные игры.  **Различает** состояния:  бодрость-усталость,  напряжение-расслабление,  больно-приятно и т.п. |
| Раздел программы велосипедная подготовка | Умение ездить на велосипеде,  **Управляет произвольными движениями:**  статическими,  динамическими. |
| Раздел программы легкая атлетика | Проявляет интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности выполнению основных видов движений.  **Проявляет двигательные способности:**  общую выносливость,  быстроту,  гибкость,  координационные способности, |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 28.08. 2018 г.

Рук. ГМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бариньяк Ц.А.

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.