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

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А.  Приказ № 53-14/01-09 от 30.08.2019 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)

2«Б» класс

Учитель: Бариньяк Цветана Александровна

2019-2020 учебный год

**Адаптивная физкультура**

По учебному плану школы на 2019-2020 год на изучение данного предмета «Адаптивная физкультура» выделено 68 учебных часов в год (2 часа в неделю).

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание темы** | **Количество часов** |
| Физическая подготовка | Инструктаж по технике безопасности. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. Ходьба и бег в заданном направлении. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом. Подлезание под препятствия на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе. Подлезание под препятствия на животе. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах на месте  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Передача предметов в кругу. Передача предметов в кругу.  Закрепление. Сюжетный урок | 17 ч. |
| Коррекционные подвижные игры | Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале». Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале»  Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук». 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 «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь». Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег»  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 «Мой веселый звонкий мяч» Коррекционная игра«Раз, два, три – говори!»  Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники»). Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники») | 13 ч. |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения. | Лазанье   Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подлезание под препятствие. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.  Метание, передача предметов.  Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Передача предметов в шеренге. Броски и ловля мяча двумя руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Переноска мяча, гимнастических палок.  Равновесие  Ходьба по полу по начертанной линии. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Стойка на носках 2-3 секунды. | 17 часов. |
| Легкая атлетика | Бег в колонне за учителем. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении  Ходьба и бег в различных направлениях.  Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Ходьба с сохранением правильной осанки.  Непрерывный бег в среднем темпе. Ходьба с высоким подниманием бедра. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук.  Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Запрыгивание и спрыгивание с низких, устойчивых предметов. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.  Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх Контрольный урок | 21ч. |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «**АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА **2«б» класс 68 часов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
|  | **Физическая подготовка –17 ч.** Инструктаж по технике безопасности | 02.09. |  |  |
|  | Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. | 06.09. |  |  |
|  | Ходьба и бег в заданном направлении. | 09.09. |  |  |
|  | Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. | 13.09. |  |  |
|  | Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом. | 16.09. |  |  |
|  | Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом. | 20.09. |  |  |
|  | Подлезание под препятствия на четвереньках. | 23.09. |  |  |
|  | Подлезание под препятствия на четвереньках. | 27.09. |  |  |
|  | Подлезание под препятствия на животе. | 30.09. |  |  |
|  | Подлезание под препятствия на животе. | 04.10. |  |  |
|  | Прыжки на двух ногах на месте | 07.10. |  |  |
|  | Прыжки на двух ногах на месте | 11.10. |  |  |
|  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 14.10. |  |  |
|  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 18.10. | 23.10. |  |
|  | Передача предметов в кругу. | 21.10. | 25.10. |  |
|  | Передача предметов в кругу. | 25.10. |  |  |
|  | Закрепление. Сюжетный урок | 8.11 |  |  |
|  | Закрепление. Сюжетный урок | 11.11 |  |  |
|  | **Коррекционные подвижные игры – 13 ч.** Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале» | 15.11 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале» | 18.11 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук» | 22.11 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук» | 25.11 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит» | 29.11 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь» | 02.12 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь» | 06.12 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» | 09.12 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» | 13.12 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч» Коррекционная игра«Раз, два, три – говори!» | 16.12 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч» Коррекционная игра«Раз, два, три – говори!» | 20.12 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники») | 23.12 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники») | 27.12 |  |  |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения-17 ч.** ОРУ с г/палками. Ходьба с сохранением правильной осанки. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Подлезание под препятствие на четвереньках. Подвижные игры с бегом и прыжками. | 13.01 |  |  |
|  | ОРУ с г/палками. Ходьба с сохранением правильной осанки.  Прохлопывание простого ритмического рисунка. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом Подвижные игры с бегом и прыжками. | 17.01 |  |  |
|  | ОРУ с н/мячами. Ходьба с высоким подниманием бедра. Комплексы упражнений с гимнастической палкой. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность.  Подвижные игры без предметов. | 20.01 |  |  |
|  | ОРУ с н/мячами. Ходьба с высоким подниманием бедра. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность.  Комплексы упражнений с гимнастической палкой. Подвижные игры без предметов. | 24.01 |  |  |
|  | ОРУ без предметов. Бег в медленном темпе. Принятие правильной осанки по инструкции учителя. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижные игры с  бросанием, ловлей и метанием. | 27.01 |  |  |
|  | ОРУ без предметов. Бег в медленном темпе. Принятие правильной осанки по инструкции учителя. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижные игры с  бросанием, ловлей и метанием. | 31.01 |  |  |
|  | ОРУ в расслаблении мышц Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 03.02 |  |  |
|  | ОРУ в расслаблении мышц. Чередование ходьбы и бега. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 07.02 |  |  |
|  | ОРУ на дыхание. Броски малого мяча двумя руками вверх. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 10.02 |  |  |
|  | ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Повороты на месте в стороны. Лазание по г/стенке вверх. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 14.02 |  |  |
|  | ОРУ на осанку. Размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры с  бросанием, ловлей и метанием. | 17.02 |  |  |
|  | ОРУ на осанку. Размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 21.02 |  |  |
|  | ОРУ без предметов. Бег на носках. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.  Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием Эстафеты. | 24.02 |  |  |
|  | ОРУ без предметов. Бег на носках. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.  Подвижные игры с  бегом и прыжками.  Эстафеты. | 28.02 |  |  |
|  | ОРУ со скакалками. Ходьба в колонне по одному. Бег в быстром темпе. Стойка на носках (2-3сек.). Подлезание под препятствие. Подвижные игры с  бегом и прыжками. | 02.03. |  |  |
|  | ОРУ со скакалками. Ходьба в колонне по одному. Бег в быстром темпе. Стойка на носках (2-3сек.). Подлезание под препятствие. Подвижные игры с  бегом и прыжками. | 06.03 |  |  |
|  | ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Переноска мяча Метание малого мяча с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 09.03. |  |  |
|  | **Легкая атлетика – 21ч.** Бег в колонне за учителем. | 13.03 |  |  |
|  | Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении | 16.03 |  |  |
|  | Ходьба и бег в различных направлениях. | 20.03 |  |  |
|  | Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. | 03.04 |  |  |
|  | Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. | 06.04 |  |  |
|  | Ходьба с сохранением правильной осанки. | 10.04 |  |  |
|  | Непрерывный бег в среднем темпе. | 13.04 |  |  |
|  | Ходьба с высоким подниманием бедра. | 17.04 |  |  |
|  | Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. | 20.04 |  |  |
|  | Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. | 24.04 |  |  |
|  | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. | 27.04 |  |  |
|  | Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба сочетании с движениями рук. | 04.05 |  |  |
|  | Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук. | 08.05 |  |  |
|  | Ходьба перекатом с пятки на носок. | 11.05 |  |  |
|  | Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. | 15.05 |  |  |
|  | Запрыгивание и спрыгивание с низких, устойчивых предметов. | 18.05 |  |  |
|  | Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. | 22.05 |  |  |
|  | Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. | 25.05 |  |  |
|  | Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. | 29.05 |  |  |
|  | Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Контрольный урок | 29.05 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **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. |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения | -простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движении в различных пространственных направлениях;  - команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».  - правильно захватывать  различные предметы, передавать и переносить их;  - лазать вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя;  - ходить по начерченному коридору шириной 20-30 см;  - ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;  - бросать и ловить мяч.  -понимать смысл указаний учителя, анализировать, используя при этом речь, свои действия;  -во время бега выполнять движения руками (вперёд, вверх, в стороны), способствуя улучшению координации движений и одновременно развитию выносливости;  -ударять мяч о пол и ловить его после отскока, подхватывая сначала снизу, затем сверху, ловить мяч поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками; |
| 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 27.08. 2019 г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.