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

|  |  |
| --- | --- |
|  |  Утверждаю Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А.Приказ № 53-14-14/01-09 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 РАС (вариант 8.3), имеющих интеллектуальные нарушения

 3 «В» класс

Учитель: Крупская Евгения Михайловна

 2019-2020 учебный год**Адаптивная физкультура**

По учебному плану школы на 2019-2020 год на изучение данного предмета «Адаптивная физкультура» выделено 34 учебных часа в год (1 час в неделю).

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание темы** | **Количество часов** |
| I.Знания о физической культуре. | Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. | 4 |
| II.Гимнастика. | Одежда и обувь гимнаста.Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. | 2 |
| II.1 Построения и перестроения.  | Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу, колонну. Движения вперед, назад.  | 2 |
| II.2Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения). | Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.Упражнения для расслабления мышц.Упражнения для мышц шеи.Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.Упражнения для мышц ног.Упражнения на дыхание.Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.Упражнения для формирования правильной осанки.Упражнения для укрепления мышц туловища. | 6 |
| III.3Упражнения с предметами. | Упражнения с гимнастическими палками.Упражнения с флажками.Упражнения с малыми обручами.Упражнения с малыми мячами.Упражнения с большим мячом.Упражнения с набивными мячами (вес 2 кг).Упражнения на равновесие.Лазанье и перелезание.Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**.**Переноска грузов и передача предметов**.**Прыжки.  | 8 |
| IV.Легкая атлетика. | Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. | 4 |
| Игры | Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.Коррекционные игры.Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с лазанием.Игры с метанием и ловлей мяча.Игры с построениями и перестроениями.Игры с элементами общеразвивающих упражнений.Игры с бросанием, ловлей, метанием. | 8 |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

 **по курсу «Адаптивная физкультура» 3 «В» класс 34 часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема урока** | **дата** | **Примечание**  |
| **По плану** | **По факту** |
|  | **I четверть.** Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). | 02.09. |  |  |
|  | Одежда и обувь гимнаста.Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. | 09.09. |  |  |
|  | Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. | 16.09 |  |  |
|  | Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу, колонну. | 23.09 |  |  |
|  | Движения вперед, назад. | 30.09 |  |  |
|  | Основные положения и движения рук, ног, головы,туловища.Упражнения для расслабления мышц. | 07.10. |  |  |
|  | Упражнения для мышц шеи.Упражнения для укрепления мышц спины и живота.  | 14.10 |  |  |
|  | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.Упражнения для мышц ног. | 21.10 |  |  |
|  | **II четверть.** Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. | 04.11 |  |  |
|  | Упражнения на дыхание.Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 11.11 |  |  |
|  | Упражнения для формирования правильной осанки. | 18.11 |  |  |
|  | Упражнения для укрепления мышц туловища. | 25.11 |  |  |
|  | Упражнения с гимнастическими палками.Упражнения с флажками. | 02.12 |  |  |
|  | Упражнения с малыми обручами.Упражнения с малыми мячами. | 09.12 |  |  |
|  | Упражнения с большим мячом. | 16.12 |  |  |
|  | Упражнения с набивными мячами (вес 2 кг). | 23.12 |  |  |
|  | **IIIчетверть.** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. | 13.01 |  |  |
|  | Упражнения на равновесие. | 20.01 |  |  |
|  | Лазанье и перелезание. | 27.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**.** | 03.02 |  |  |
|  | Переноска грузов и передача предметов**.**Прыжки. | 10.02 |  |  |
|  | Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба. | 17.02 |  |  |
|  | Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Бег. | 24.02 |  |  |
|  | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Прыжки. | 02.03 |  |  |
|  | Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.Метание. | 09.03 |  |  |
|  | Коррекционные игры. | 16.03 |  |  |
|  | **IVчетверть.** Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. | 30.03 |  |  |
|  | Игры с прыжками.  | 06.04 |  |  |
|  | Игры с метанием и ловлей мяча. | 13.04 |  |  |
|  | Игры с построениями и перестроениями. | 20.04 |  |  |
|  | Игры с бегом. | 27.04 |  |  |
|  | Игры с лазанием. | 04.05 |  |  |
|  33. | Игры с бросанием, ловлей, метанием. | 11.05 |  |  |
| 34. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 18.05 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Планируемые результаты обучения по разделам** |
| Знания о физической культуре. | Личностные: развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении;умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела. Предметные: иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |
| Гимнастика. | Предметные: выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями. |
| Легкая атлетика. | Предметные: иметь представления о двигательных действиях: бег, прыжки, метание, ходьба; уметь выполнять двигательные действия по команде учителя. |
| Игры. | Личностные: владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия; готовность к вхождению обучающегося в социальную среду. Предметные: взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя. |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 27.08. 2019г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.