**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)

4 «А» класс

Учащаяся: Выходова Виолетта

Учитель: Смирнова Евгения Вячеславовна.

2019-2020 учебный год

**Адаптивная физкультура**

По учебному плану школы на 2019-2020 учебный год на изучение данного предмета «Адаптивная физкультура» выделено 68 учебных часа 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 местеПрыжки на двух ногах с продвижением впередПрыжки 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. |
| Велосипедная подготовка | Ознакомление с 3-х колесным велосипедом. 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 седлоСоблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: постановка левой ноги на педальСоблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: постановка левой ноги на педальУправление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног. Вращение педалей с фиксацией ног. Вращение педалей без фиксации ног. Вращение педалей без фиксации ног. Элементы силовой подготовки, упражнения на снарядах и тренажерахВращение педалей без фиксации ног. Контрольный урок. | 17 часов. |
| Легкая атлетика | Бег в колонне за учителем. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направленииХодьба 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**» 3«А» класса 68 часов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема урока** | **дата** | **Примечание**  |
| **По плану** | **По факту** |
|  | **Физическая подготовка –17 ч.** Инструктаж по технике безопасности  | 04.09.2019 |  |  |
|  | Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. | 06.09.2019 |  |  |
|  | Ходьба и бег в заданном направлении. | 11.09.2019 |  |  |
|  | Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. | 13.09.2019 |  |  |
|  | Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом. | 18.09.2019 |  |  |
|  | Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом. | 20.09.2019 |  |  |
|  | Подлезание под препятствия на четвереньках. | 25.09.2019 |  |  |
|  | Подлезание под препятствия на четвереньках. | 27.09.2019 |  |  |
|  | Подлезание под препятствия на животе. | 02.10.2019 |  |  |
|  | Подлезание под препятствия на животе. | 04.10.2019 |  |  |
|  | Прыжки на двух ногах на месте | 09.10.2019 |  |  |
|  | Прыжки на двух ногах на месте | 11.10.2019 |  |  |
|  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 16.10.2019 |  |  |
|  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 18.10.2019 |  |  |
|  | Передача предметов в кругу. | 23.10.2019 |  |  |
|  | Передача предметов в кругу. | 25.10.2019 |  |  |
|  | Закрепление. Сюжетный урок | 06.11.2019 |  |  |
|  | **Коррекционные подвижные игры – 13 ч.** Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале» | 08.11.2019 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале» | 13.11.2019 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук» | 15.11.2019 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук» | 20.11.2019 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит» | 22.11.2019 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь» | 27.11.2019 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь» | 29.11.2019 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» | 04.12.2019 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег» | 06.12.2019 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч» Коррекционная игра«Раз, два, три – говори!» | 11.12.2019 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч» Коррекционная игра«Раз, два, три – говори!» | 13.12.2019 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники») | 18.12.2019 |  |  |
|  | Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники») | 20.12.2019 |  |  |
|  | **Велосипедная подготовка – 17 часов**. Ознакомление с 3-х колесным велосипедом | 25.12.2019 |  |  |
|  | Ознакомление с 3-х колесным велосипедом | 27.12.2019 |  |  |
|  | 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. |  |  |  |
|  | Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. |  |  |  |
|  | Вращение педалей с фиксацией ног. |  |  |  |
|  | Вращение педалей с фиксацией ног. |  |  |  |
|  | Вращение педалей без фиксации ног. |  |  |  |
|  | Вращение педалей без фиксации ног. |  |  |  |
|  | Элементы силовой подготовки, упражнения на снарядах и тренажерах |  |  |  |
|  | Вращение педалей без фиксации ног. |  |  |  |
|  | Контрольный урок. |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика – 21ч.** 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 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 |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **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 27.08. 2019 г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.