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

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А.  Приказ № 45-20/01-09 от 28.08.2020 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»,

изучаемого на базовом уровне по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для

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

1 «Б» класс

Учитель: Крупская Евгения Михайловна.

2020-2021 учебный год

**Адаптивная физкультура.**

По учебному плану школы на 2020-2021 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** |
| **Основы знаний.** | Инструктаж по технике безопасности. Основы гигиенических знаний. Обувь и одежда при занятиях физической культурой. | **4** |
| **Гимнастика** | ОРУ без предметов. Пространственные ориентировки. Упражнения на осанку.Дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками.Упражнения с малыми мячами, большими мячами. Упражнения на снарядах и тренажерах. | **22** |
| **Легкая атлетика** | Ходьба. Метание. | **16** |
| **Игровая деятельность** | Игры с О.Р.У. Игры с метанием. Коррекционные игры. | **16** |
| **ЛФК** | Комплекс оздоровительных упражнений. Профилактические и коррекционные упражнения. | **10** |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Адаптивная физкультура» 1 «б» класс 68 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **Дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | **I четверть.**  О.Т.Б. Основы гигиены. | Спортивная форма на уроках физкультуры, правила гигиены после занятий физической культурой. | 02.09 |  |  |
| 2 | ОРУ без предметов. Пространственные ориентировки. | Различать направления действий по ориентирам, элементарные сведения передвижения по ориентирам. | 07.09 |  |  |
| 3 | ОРУ без предметов. Пространственные ориентировки. | Различать направления действий по ориентирам, элементарные сведения передвижения по ориентирам. | 09.09 |  |  |
| 4 | ОРУ. Пространственные ориентировки. | Различать направления действий по ориентирам, элементарные сведения передвижения по ориентирам. | 14.09 |  |  |
| 5 | ОРУ. Пространственные ориентировки. | Различать направления действий по ориентирам, элементарные сведения передвижения по ориентирам. | 16.09 |  |  |
| 6 | ОРУ. Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. | 21.09 |  |  |
| 7 | ОРУ. Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. | 23.09 |  |  |
| 8 | ОРУ. Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. | 28.09 |  |  |
| 9 | ОРУ. Упражнения на осанку. | Выполнять упражнения для укрепления мышц корпуса. | 30.09 |  |  |
| 10 | ОРУ. Дыхательные упражнения. | Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. | 05.10 |  |  |
| 11 | ОРУ. Дыхательные упражнения. | Уметь управлять своим дыханием и выполнять дыхательные упражнения. | 07.10 |  |  |
| 12 | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц. | Уметь выполнять упражнения на расслабление. | 12.10 |  |  |
| 13 | ОРУ. Упражнения в расслаблении мышц. | Уметь выполнять упражнения на расслабление. | 14.10 |  |  |
| 14 | ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 19.10 |  |  |
| 15 | ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 21.10 |  |  |
| 16 | **II четверть.**  О.Т.Б. Основы знаний. | Знать название спортивного инвентаря: мяч, гимнастическая палка, батут | 02.11 |  |  |
| 17 | ОРУ с предметом. Упражнения с гимнастическими палками. | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. | 04.11 |  |  |
| 18 | ОРУ. Упражнения с малыми мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячами. | 09.11 |  |  |
| 19 | ОРУ. Упражнения с малыми мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячами. | 11.11 |  |  |
| 20 | ОРУ. Упражнения с малыми мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячами. | 16.11 |  |  |
| 21 | ОРУ. Упражнения с малыми мячами. | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, большими мячами. | 18.11 |  |  |
| 22 | Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 23.11 |  |  |
| 23 | Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 25.11 |  |  |
| 24 | Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 30.11 |  |  |
| 25 | Упражнения в тренажерах. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 02.12 |  |  |
| 26 | Ходьба в тренажере. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 07.12 |  |  |
| 27 | Ходьба в тренажере. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 09.12 |  |  |
| 28 | Ходьба в тренажере. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 14.12 |  |  |
| 29 | Ходьба в тренажере. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 16.12 |  |  |
| 30 | Ходьба в тренажере. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 21.12 |  |  |
| 31 | Ходьба в тренажере. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 23.12 |  |  |
| 32 | Ходьба в тренажере. | Уметь выполнять упражнения в тренажерах. | 28.12 |  |  |
| 33 | **IIIчетверть.**О.Т.Б. Основы знаний. | Выполнять простейшие указания учителя. | 11.01 |  |  |
| 34 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 13.01 |  |  |
| 35 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 18.01 |  |  |
| 36 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 20.01 |  |  |
| 37 | Метание. | Выполнять броски мяча. | 25.01 |  |  |
| 38 | Метание. | Играть в дартс. | 27.01 |  |  |
| 39 | Метание. | Играть в дартс. | 01.02 |  |  |
| 40 | Метание. | Играть в дартс. | 03.02 |  |  |
| 41 | Метание. | Играть в дартс. | 08.02 |  |  |
| 42 | Метание. | Играть в дартс. | 10.02 |  |  |
| 43 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 15.02 |  |  |
| 44 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 17.02 |  |  |
| 45 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 22.02 |  |  |
| 46 | Игры с О.Р.У. | Уметь играть в игры. | 24.02 |  |  |
| 47 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 01.03 |  |  |
| 48 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 03.03 |  |  |
| 49 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 10.03 |  |  |
| 50 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 15.03 |  |  |
| 51 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 17.03 |  |  |
| 52 | **IVчетверть.** О.Т.Б. Основы знаний. | Выполнять простейшие самостоятельные движения и перемещения. | 29.03 |  |  |
| 53 | Игры с метанием. | Уметь играть в игры. | 31.03 |  |  |
| 54 | Коррекционные игры. | Уметь играть в игры. | 05.04 |  |  |
| 55 | Коррекционные игры. | Уметь играть в игры. | 07.04 |  |  |
| 56 | Коррекционные игры. | Уметь играть в игры. | 12.04 |  |  |
| 57 | Коррекционные игры. | Уметь играть в игры. | 14.04 |  |  |
| 58 | Коррекционные игры. | Уметь играть в игры. | 19.04 |  |  |
| 59 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 21.04 |  |  |
| 60 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 26.04 |  |  |
| 61 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 28.04 |  |  |
| 62 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 03.05 |  |  |
| 63 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 05.05 |  |  |
| 64 | ЛФК. | Выполнять комплекс лечебных упражнений. | 10.05 |  |  |
| 65 | Профилактические и коррекционные упражнения. | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 12.05 |  |  |
| 66 | Профилактические и коррекционные упражнения. | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 17.05 |  |  |
| 67 | Профилактические и коррекционные упражнения. | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 19.05 |  |  |
| 68 | Профилактические и коррекционные упражнения. | Выполнять комплекс профилактических и коррекционных упражнений. | 24.05 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 08.09. 2020г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.