**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 с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

3 «Б» класс

Учитель: Бариньяк Цветана Александровна

2020-2021 учебный год

**Адаптивная физкультура**

По учебному плану школы на 2020-2021 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** |
| Теория. Основы знаний | Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. | 6ч. |
| Легкая атлетика. | Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде. Построение в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии по команде. Построение в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки по показу учителя по команде. Построение в шеренгу по одному, перестроение в круг. | 15ч. |
| 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. | 20 часов. |
| Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты. | Игры на развитие памяти, внимания. Игры с прыжками, бегом, сметанием. Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания, на формирование и коррекцию осанки. | 17 ч. |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «**АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА **3«б» класс 68 часов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
|  | Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. | 04.09. |  |  |
|  | Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно». | 07.09. |  |  |
|  | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». | 11.09. |  |  |
|  | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера». | 14.09. |  |  |
|  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. | 18.09. |  |  |
|  | Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | 21.09. |  |  |
|  | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки. | 25.09. |  |  |
|  | Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест» | 28.09. |  |  |
|  | Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнение на осанку. | 02.10. |  |  |
|  | Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки. | 05.10. |  |  |
|  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. | 09.10. |  |  |
|  | Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры». | 12.10. |  |  |
|  | Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». | 16.10. |  |  |
|  | Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 19.10. |  |  |
|  | Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | 23.10. |  |  |
|  | Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 26.10. |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры». | 30.10 |  |  |
|  | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 09.11 |  |  |
|  | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка» | 13.11 |  |  |
|  | Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». | 16.11 |  |  |
|  | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. | 20.11 |  |  |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | 23.11 |  |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». | 27.11 |  |  |
|  | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка». | 30.11 |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча». | 04.12 |  |  |
|  | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | 07.12 |  |  |
|  | Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй». | 11.12 |  |  |
|  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». | 14.12 |  |  |
|  | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 18.12 |  |  |
|  | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». | 21.12 |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». | 25.12 |  |  |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения-20 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. | 28.12 |  |  |
|  | 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. | 11.01 |  |  |
|  | 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. | 15.01 |  |  |
|  | 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. | 18.01 |  |  |
|  | 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. | 22.01 |  |  |
|  | 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. | 25.01 |  |  |
|  | ОРУ в расслаблении мышц Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 29.01 |  |  |
|  | ОРУ в расслаблении мышц. Чередование ходьбы и бега. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 01.02 |  |  |
|  | ОРУ на дыхание. Броски малого мяча двумя руками вверх. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 05.02 |  |  |
|  | 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. | 08.02 |  |  |
|  | ОРУ на осанку. Размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры с  бросанием, ловлей и метанием. | 12.02 |  |  |
|  | ОРУ на осанку. Размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 15.02 |  |  |
|  | ОРУ без предметов. Бег на носках. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.  Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием Эстафеты. | 19.02 |  |  |
|  | ОРУ без предметов. Бег на носках. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.  Подвижные игры с  бегом и прыжками.  Эстафеты. | 22.02 |  |  |
|  | 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. | 26.02. |  |  |
|  | 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. | 01.03 |  |  |
|  | ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Переноска мяча Метание малого мяча с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 05.03. |  |  |
|  | ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. | 08.03. |  |  |
|  | ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Переноска мяча Метание малого мяча с места. | 12.03. |  |  |
|  | ОРУ без предметов. Метание малого мяча с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 15.03. |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам» | 19.03 |  |  |
|  | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | 29.03 |  |  |
|  | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. | 02.04 |  |  |
|  | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» | 05.04 |  |  |
|  | Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. | 09.04 |  |  |
|  | Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель» | 12.04 |  |  |
|  | Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. | 16.04 |  |  |
|  | Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке без помощи. | 19.04 |  |  |
|  | Подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки. | 23.04 |  |  |
|  | Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. | 26.04 |  |  |
|  | Подлезание под натянутый шнур. | 30.04 |  |  |
|  | Пролезание через гимнастический обруч. | 10.05 |  |  |
|  | Бег на месте с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений на растягивание. | 14.05 |  |  |
|  | Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. | 17.05 |  |  |
|  | Бег с простейшим преодолением препятствий. | 21.05 |  |  |
|  | Спортивные эстафеты. | 24.05 |  |  |
|  | Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. | 28.05 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Возможные результаты освоения:** |
| Теория. Основы знаний | **Проявляет интерес** к видам физкультурно-спортивной деятельности физическая подготовка;  Знать правила ТБ, правил поведения на уроках и требования к форме.  Уметь строиться в шеренгу и выполнять команды.  Бегать на короткую дистанцию, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.  **Умеет** выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии); |
| Легкая атлетика. | Проявляет интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности выполнению основных видов движений.  **Проявляет двигательные способности:** общую выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности, |
| 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; |
| Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты. | Умеет играть в подвижные игры и др., играть в подвижные и коррекционные игры.  Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.  Правильно выполнять основные движения в прыжках; прыгать в полную силу.  **Различает** состояния: бодрость-усталость, напряжение-расслабление, больно-приятно и т.п. |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 08.09. 2020 г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.