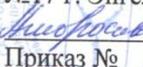


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным  
образовательным программам №17 г. Энгельса».**

---

<b>«Согласовано»</b> Руководитель МО  /К.З. Утегалиева/ Протокол № 1 от «28» <u>августа</u> 2020г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Н.М. Ляхова/ «28» <u>августа</u> 2020г.	 <b>«Утверждаю»</b> Директор ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Е.В. Амвросенкова/ Приказ № от «28» <u>августа</u> 2020г.
---	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по учебному предмету «адаптивная физкультура»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными расстройствами)  
1 класс, 8.4 вариант

на 2020 - 2021 учебный год

Составитель:  
Халилова Раиса Васильевна  
учитель начальных классов  
первой квалификационной категории

## **Пояснительная записка.**

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

-Федеральный закон ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15 ФУМ объединения по общему образованию;

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Школа АОП № 17 г. Энгельса» от 1 сентября 2016 г.;

-Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2010г.).

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура». На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 3 классе отводится 2 часа в неделю.

**Цель** обучения: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами адаптивной физической культуры;
- развитие координационных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- соблюдение правил техники безопасности;
- формирование установки на сохранение и укрепления здоровья.

### **Основные направления коррекционной работы:**

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;
- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий физической культурой.

**Образовательные технологии:** игровые, личностно-ориентированные, арттерапии, компенсирующего обучения, педагогической поддержки, индивидуализация обучения, ИКТ, здоровьесберегающие.

### **Виды работ.**

Основными видами обучения адаптивной физкультуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной

физкультуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

**Личностными** результатами изучения курса «Адаптивная физкультура» в 3-м классе является формирование следующих мнений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Предметными** результатами изучения курса «Адаптивная физкультура» в 3-м классе являются:

- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека. (физическое, интеллектуальная, эмоциональная, социальная);
- адаптивная физическая культура и здоровье, как факторы успешной работы и социализации;
- владение умением организовывать здоровьесберегательную жизнедеятельность (подвижные игры и т.д.);
- развитие понимания словесных инструкций

#### **Минимальный уровень:**

- представление об адаптивной физкультуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации проведения подвижных игр;

#### **Достаточный уровень:**

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря;

**Учебно-тематический план**  
по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 3 класс (8.4 вариант)  
(2 часа в неделю, всего 62 часов)

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов
<b>Разделы</b>		
1.	Знания о физической культуре.	1ч.
2.	Дыхательные упражнения.	3ч.
3	Упражнения для мышц шеи и головы.	3ч.
4.	Упражнения для кистей рук.	2ч.
5.	Упражнения для мышц туловища.	3ч
6	Ритмические упражнения.	3ч
7	Упражнения для формирования правильной осанки.	2ч
8	Построения и перестроения.	9ч
9	Ходьба и бег.	9ч
10	Прыжки.	9ч
11	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска грузов.	9ч
12	Лазание, перелазание, подлезание.	9ч
	<b>Всего:</b>	62ч

**Календарно-тематический план**  
 по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 3 класс (8.4 вариант)  
 (2 часа в неделю, всего 62 часа)

№ урока	Наименование тем уроков	Дата проведения	
		План	Коррек тировка
1	Знакомство с физкультурным залом. Ходьба в обход по залу.	04.09	
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	07.09	
3	Ходьба по залу, держась рукой за веревку.	11.09	
4	Держась за руки в заданном направлении (к игрушке).	14.09	
5	Держась за руки между предметами, обходя предметы.	18.09	
6	Ходьба по начерченной линии.	21.09	
7	Бег за учителем стайкой. Бег за учителем всем классом.	25.09	
8	Подскоки на месте с продвижением.	28.09	
9	Катание мяча по залу.	02.10	
10	Проползание между предметами.	05.10	
11	Знакомство с разноцветными шариками.	09.10	
12	Совместные игры с мячом.	12.10	
13	Построение в нарисованных кружочках.	16.10	
14	Ходьба между мячами.	19.10	
15	Ходьба по кругу, взявшись за скакалку.	23.10	
16	Бег за учителем.	09.11	
17	Ловля мяча, брошенного учителем.	13.11	
18	Бросание мяча учителю.	16.11	
19	Ползание на четвереньках.	20.11	
20	Ползание на четвереньках в ворота.	23.11	
21	Броски мяча в обруч.	27.11	

22	Прокатывание мяча по залу.	30.11	
23	Построение по подражанию.	04.12	
24	Построение в колонну за учителем.	07.12	
25	Перешагивание через незначительные препятствия (веревку) с помощью учителя.	11.12	
26	Перешагивание через незначительные препятствия (невысокие предметы) с помощью учителя.	14.12	
27	Прокатывание мяча двумя руками под дуги.	18.12	
28	Прокатывание мяча двумя руками между предметами.	21.12	
29	Ползание по залу по подражанию.	25.12	
30	Подлезание под препятствие за учителем.	28.12	
31	Построение по одному с помощью учителя.	11.01	
32	Выполнение команд «Встать!», «Сесть!».	15.01	
33	Перешагивание через гимнастическую палку.	18.01	
34	Перешагивание из круга в круг.	22.01	
35	Бег между предметами.	25.01	
36	Бег между кеглями.	29.01	
37	Прыжки под стук бубна.	01.02	
38	Прыжки на месте.	05.02	
39	Катание мяча.	08.02	
40	Бросание мяча учителю.	12.02	
41	Ползание на животе.	15.02	
42	Ползание под препятствиями на животе.	19.02	
43	Построение по одному в ряд.	22.02	
44	Переход от ходьбы к бегу по звуковому сигналу.	26.02	
45	Ходьба в заданном направлении с предметом в руках.	01.03	
46	Прыжки на месте на двух ногах с продвижением вперед.	05.03	

47	Прыжки на месте с мячом в руках.	12.03	
48	Прыжки на месте на двух ногах.	15.03	
49	Прокатывание мяча двумя руками.	02.04	
50	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	05.04	
51	Ползание на четвереньках по прямым линиям.	09.04	
52	Ползание на четвереньках по прямым линиям по инструкции учителя.	12.04	
53	Ползание на четвереньках с перелезанием через препятствия.	16.04	
54	Лазание по гимнастической стенке на несколько ступенек.	19.04	
55	Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.	23.04	
56	Ходьба парами.	26.04	
57	Ходьба по дощечкам на полу.	30.04	
58	Ходьба по кругу.	07.05	
59	Перешагивания через незначительные препятствия.	14.05	
60	Ходьба с высоким подниманием колен с хлопками под согнутой ногой.	17.05	
61	Перешагивание через веревку на полу.	21.05	
62	Бег за учителем по залу.	24.05	

## Информационно - методическое обеспечение

Учебно-методический комплект (УМК)

1. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 1-4 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2015. – Сб.1.

Литература:

1.Физическая культура. Учебник для учащихся. Под редакцией В.И.Ляха, Л.Е. Любомирская. М., Просвещение, 1998 г.

2.Научно - методический журнал «Физическая культура в школе».

3.«Физкультура». М.В.Видякин, издательство «Учитель».

4.«Спортивно - оздоровительные мероприятия в школе». О.В.Белоножкина, Г.В. Егунова, В.П.Смирнова, издательство «Учитель».

5.В.И.Ковалько. «Поурочные разработки по физкультуре» 2 класс, М., «ВАКО» 2008 г.

6.В.И. Ковалько. «Поурочные разработки по физкультуре» 5-9 класс, М., «ВАКО» 2009г.

7.Ю.Ипполитов, И.В. Калогномос «Судейство соревнований по гимнастике». Издательство «Физкультура и спорт», М. 1972 г.

8.«Гимнастика с методикой преподавания». Под редакцией Н.К. Мельниковой М., Просвещение, 1990 г.

9.«Книга учителя физической культуры». Под редакцией В.С.Колорева. М., «Физкультура и спорт», 1973 г.

10.«Организация и проведение физкультурно - оздоровительных мероприятий в школе». Г.И.Богадаев, Б.И.Мишин, 1-9 класс, М. «Дрофа», 2005 г.

11.«Физическая культура и спорт в школе». Под редакцией М.Д.Рипы., М., Просвещение, 1985 г.

12.«Теория и методики физического воспитания», под редакцией Б.А. Аммарина, М., Просвещение, 1990 г.

13.«Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре». М., Просвещение, 1990 г.

14.«Методика физического воспитания» В.М.Качашкин, М., Просвещение, 1990

«Теория и практика спортивных игр». Саратов, 1975 г.

15.«Гимнастика». Под редакцией А.Т.Брыкина, Издательство «Физкультура и спорт», М. 1971 г.

16.«Основы волейбола». О.Чехов, Издательство «Физкультура и спорт», М. 1979г.

Адреса электронных ресурсов:

<https://deti-online.com/stihi/poteshki/>

<http://www.uchportal.ru/load/54>

Учительский портал

[tmdetsady.ru/metodicheskiy](http://tmdetsady.ru/metodicheskiy)

