

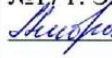



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным
образовательным программам №17 г. Энгельса».**

«Согласовано» Руководитель МО  /К.З. Утегалиева/ Протокол № 1 от «30» <u>августа</u> 2021г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Н.М. Ляхова/ от «30» <u>августа</u> 2021г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Е.В. Амвросенкова/ от «1» <u>сентября</u> 2021г.
---	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по учебному предмету «адаптивная физкультура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными расстройствами)
3 «А» класса, 2 вариант
на 2021 - 2022 учебный год

Составитель:
Халилова Раиса Васильевна,
учитель физической культуры
высшей 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;
- 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);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (2 вариант) от 1 сентября 2019 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 2019г.

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура». На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 4-м классе отводится 3 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 4-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 4-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
- 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» 4 класс (2 вариант)

(3 часа в неделю, всего 98 часов)

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов
Разделы		
1.	Знания о физической культуре.	2ч.
2.	Гимнастика. Построение и перестроение.	5ч.
3.	Корректирующие и общеразвивающие упражнения.	4ч.
4.	Упражнения с предметами.	8ч.
5.	Лыжная подготовка.	5ч.
6.	Ходьба.	13ч.
7.	Бег.	12ч.
8.	Прыжки.	12ч.
9.	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	10ч.
10.	Ползание и лазание.	4ч.
11.	Метание.	5ч.
12.	Подвижные и спортивные игры.	18ч.
Всего:		98ч.

Календарно-тематический план
по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 4 класс (2 вариант)

(3 часа в неделю, всего 98 часов)

№ урока	Наименование тем уроков	Дата проведения	
		План	Коррек тировка
1	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	02.09.	
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения.	06.09.	
3	Основная стойка. Стойка «ноги на ширине плеч».	08.09.	
4	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	09.09.	
5	Стойка «ноги на ширине ступни».	13.09.	
6	Перестроение из шеренги в круг.	15.09	
7	Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос.	16.09.	
8	Дыхательные упражнения: произвольный выдох через нос.	20.09.	
9	Ходьба с удержанием рук за спиной.	22.09	
10	Ходьба с удержанием рук на поясе.	23.09	
11	Ходьба с удержанием рук на голове.	27.09	
12	Ходьба с удержанием рук в стороны.	29.09.	
13	Бег с изменением темпа и направлением движения.	30.09.	
14	Прыжки на двух ногах на месте.	04.10.	
15	Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.	06.10.	
16	Прыжки с движениями рук.	07.10.	
17	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	11.10	
18	Прыжки на двух ногах с продвижением назад.	13.10	
19	Прыжки на двух ногах с продвижением вправо.	14.10	
20	Прыжки на двух ногах с продвижением влево.	18.10	
21	Передача предметов в шеренге.	20.10	
22	Передача предметов по кругу.	21.10	
23	Передача предметов в колонне.	08.10	

24	Ползание на животе.	10.11	
25	Ползание на четвереньках.	11.11	
26	Знакомство с правилами игры «Болото».	15.11	
27	Соблюдение правил игры «Болото».	17.11	
28	Знакомство с правилами игры «Стоп, хоп, раз».	18.11	
29	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	22.11	
30	Знакомство с правилами игры «Бадминтон».	24.11	
31	Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	25.11	
32	Удар по волану.	29.11	
33	Знакомство с лыжной подготовкой.	01.12	
34	Узнавание (различение) лыжного инвентаря: лыжи.	02.12	
35	Узнавание (различение) лыжного инвентаря: палки.	06.12	
36	Узнавание (различение) лыжного инвентаря: ботинки.	08.12	
37	Знакомство с правилами игры «Волейбол».	09.12	
38	Узнавание волейбольного мяча.	13.12	
39	Подача волейбольного мяча сверху.	15.12	
40	Подача волейбольного мяча снизу.	16.12	
41	Знакомство с правилами игры «Баскетбол».	20.12	
42	Узнавание баскетбольного мяча.	22.12	
43	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола.	23.12	
44	Знакомство с правилами игры «Футбол».	27.12	
45	Узнавание футбольного мяча.	29.12	
46	Выполнение удара в ворота с места.	30.12	
47	Перестроение в колонну по одному.	10.01	
48	Повороты на месте.	12.01	

49	Перестроение в шеренгу.	13.01	
50	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием.	17.01	
51	Ходьба с одновременным движением рук.	19.01	
52	Ходьба с высоким подниманием колен.	20.01	
53	Приседания.	24.01	
54	Переход из положения «лежа» в положение «сидя».	26.01	
55	Переход из положения «сидя» в положение «лежа».	27.01	
56	Бег в медленном темпе.	31.01	
57	Прыжки на двух ногах.	02.02	
58	Прыжки с одной ноги на другую.	03.02	
59	Прыжки с отведением рук в стороны.	07.02	
60	Прыжки с подниманием рук вверх.	09.02	
61	Прыжки с поочередным подниманием ног вперед.	10.02	
62	Прыжки с отведением ног в стороны.	14.02	
63	Прыжки с поворотом.	16.02	
64	Броски мяча о пол двумя руками.	17.02	
65	Броски мяча о стенку двумя руками.	21.02	
66	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	24.02	
67	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	28.02	
68	Прыжки. Спрыгивание с высоты 30-40см.	02.03	
69	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях.	03.03	
70	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.	07.03	
71	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	09.03	
72	Упражнения на развитие координации и равновесия.	10.03	
73	Игры для развития координационных способностей: «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы».	14.03	

74	Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».	16.03	
75	Ходьба с изменением направления движения. Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом».	17.03	
76	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, дедушка!».	04.04	
77	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.	06.04	
78	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	07.04	
79	Ходьба и бег в колонне по одному.	11.04	
80	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	13.04	
81	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам.	14.04	
82	Бег на скорость 30 метров.	18.04	
83	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	20.04	
84	Прыжки в высоту с шага.	21.04	
85	Прыжки в длину с места.	25.04	
86	Прыжки в длину с разбега.	27.04	
87	Ритмические упражнения.	28.04	
88	Комплекс упражнений с обручем.	04.05	
89	Выполнение основных упражнений с удерживанием мяча.	05.05	
90	Ходьба с одновременным движением рук.	11.05	
91	Ходьба с высоким подниманием колен.	12.05	
92	Приседания.	16.05	
93	Переход из положения «лежа» в положение «сидя».	18.05	
94	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	19.05	
95	Прыжки с разведением рук в стороны.	23.05	
96	Броски среднего мяча двумя руками о стену.	25.05	
07	Броски маленького мяча о стенку двумя руками.	26.05	
98	Прыжки со сменой ног а продвижением вверх.	30.05	

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

tmndetsady.ru/metodicheskiy