

**Программа по предмету «Адаптированная физическая культура» 3 класс(вариант 2 АООП)**

**Пояснительная записка**

* + 1. Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы учебного предмета «адаптивная физкультура» для 3 класса составляют:
* Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99- ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
* Ратифицированные Россией международные документы, гарантирующие права «особого» ребенка:
* Декларация прав ребенка от 20 ноября 1959 г.;
* Декларация о правах инвалидов от 9 ноября 1971 г.;
* Декларация о правах умственно отсталых лиц от 20 декабря 1971 г.;
* Конвенция о правах ребенка от 20 ноября 1989г.;
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (Приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
* Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 19 декабря 2014 г
* Устав МБОУ «СКШИ VIII ВИДА» г.Чернушка
* Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями МБОУ «СКШИ VIII ВИДА» г. Чернушка на 2019-2020 учебный год.
* Календарный учебный план МБОУ «СКШИ VIII ВИДА» г. Чернушка на 2019-2020 учебный год.
* Рабочая программа предмета «**Адаптивная физкультура**» для обучающихся 3 класса составлена для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), и является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Цельюзанятий поадаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

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);

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть предметных областей учебного плана.

**I.Планируемые результаты:**

**Личностные результаты:**

• Формирование самостоятельности в выполнении учебных заданий и поручений;

• Слушать и понимать инструкцию педагога;

• Наблюдать под руководством педагога за окружающей действительностью;

• Принятие ребенком ситуации взаимодействия с педагогом;

* Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
* Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
* Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

**Предметные результаты:**

**Минимальный уровень:**

* Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

•Умение воспринимать речевое обращение педагога и реагировать на него.

• Проявление внимания к речевому обращению и реагирование на него доступным образом.

• Понимание обращенной речи (на, дай, иди, сядь, брось, катай ,прыгай, ползи)

**Достаточный уровень:**

•Понимание и выполнение простых упражнений. Употребление простых упражнений в быту с помощью педагога и самостоятельно;

•Знать и называть, показывать простой спортивный инвентарь, понимать и показывать что такое прыжки, бег, ходьба;

•Умение катать предмет, кидать, нести, приносить, искать, подавать(по показу или словесной инструкции);

•Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

**II. Содержание рабочей программы:**

**Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.**

-Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала.

-Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила -поведения в спортивном зале.

-Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий. -Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала.

-Совместные с каждым учащимся игры с мячом.

**Построение и перестроение.**

Упражнение в построении парами.

Совершенствование построения парами.

Упражнение в построения парами.

Упражнение в построении по одному в ряд

**Ходьба и упражнения в равновесии.**

Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.

Ходьба в заданном направлении совместно с учителем (к игрушке).

Ходьба с предметом в руке совместно с учителем.

Ходьба по сенсорной тропе.

Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.

Ходьба по сенсорной тропе.

**Бег**

Бег в паре (совместно с учителем).

Бег вслед за учителем.

Бег в направлении к учителю.

Закрепление умения бегать вслед за учителем.

Бег в заданном направлении с предметом в руках.

**Общеразвивающие упражнения:**

Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом),.

Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед)

Выполнение движений головой: в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя),

повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе,),

«круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).

Выполнение движений головой: в положении стоя или сидя.

Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание

пальцев в кулак /разгибание.

Выполнение движений плечами.

**Прыжки.**

Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.

Выполнение прыжков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу

Подскоки на мячах – фитболах.

Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.

**Катание, бросание, ловля округлых предметов.**

Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.

Ловля мяча, брошенного учителем.

Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.

**III. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование разделов и тем | Количество часов | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **фактически** |
|  | **I. четверть** | **16** |  |  |
| 1 | Знакомство с физкультурным залом. | 1 | 1.09.20 |  |
| 2 | Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала. | 1 | 2.09.20 |  |
| 3 | Построение и перестроение. Упражнение в построении парами. | 1 | 8.09.20 |  |
| 4 | Построение и перестроение. Упражнение в построении парами. | 1 | 9.09.20 |  |
| 5 | Ходьба и упражнения в равновесии. | 1 | 15.09.20 |  |
| 6 | Ходьба по кругу, взявшись за руки | 1 | 16.09.20 |  |
| 7 | Ходьба за учителем, держась за руки. | 1 | 22.09.20 |  |
| 8 | Свободный бег. | 1 | 23.09.20 |  |
| 9 | Дыхательные упражнения. | 1 | 29.09.20 |  |
| 10 | Подпрыгивание на месте на одной ноге. | 1 | 30.09.20 |  |
| 11 | Бросание мяча из-за головы двумя руками | 1 | 6.10.20 |  |
| 12 | Метание мяча в цель. | 1 | 7.10.20 |  |
| 13 | Прыжки в длину с места. | 1 | 13.10.20 |  |
| 14 | Сгибание и разгибание рук от скамейки. | 1 | 14.10.20 |  |
| 15 | Дыхательные упражнения | 1 | 20.10.20 |  |
| 16 | Чередование бега с ходьбой | 1 | 21.10.20 |  |
|  | **II четверть16ч** | **16** |  |  |
| 17 | Обучение переходить от ходьбы к бегу. | 1 |  |  |
| 18 | Выполнение движений руками. | 1 |  |  |
| 19 | Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом) | 1 |  |  |
| 20 | Упражнения с мячом | 1 |  |  |
| 21 | Метание мяча | 1 |  |  |
| 22 | Передача мяча из руки в руку. | 1 |  |  |
| 23 | Дыхательные упражнения | 1 |  |  |
| 24 | Ходьба и бег. Ходьба на носках | 1 |  |  |
| 25 | Ходьба в колонне по одному, обходя предметы. | 1 |  |  |
| 26 | Чередование бега с ходьбой | 1 |  |  |
| 27 | Упражнения в равновесии | 1 |  |  |
| 28 | Упражнения на внимание | 1 |  |  |
| 29 | Выполнение команд | 1 |  |  |
| 30 | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 |  |  |
| 31 | Ходьба и бег | 1 |  |  |
| 32 | Резерв на повторение | 1 |  |  |
|  | **III четверть20ч** | **20** |  |  |
| 33 | Упражнения в равновесии | 1 |  |  |
| 34 | Упражнения на внимание | 1 |  |  |
| 35 | Комплекс физических упражнений | 1 |  |  |
| 36 | Беседа «Одежда и обувь лыжника» | 1 |  |  |
| 37 | Работа с лыжами. Выполнение команд | 1 |  |  |
| 38 | Работа с лыжами. Ступающий шаг | 1 |  |  |
| 39 | Работа с лыжами. Скользящий шаг | 1 |  |  |
| 40 | Свободное катание на лыжах | 1 |  |  |
| 41 | Работа с лыжами. Повороты | 1 |  |  |
| 42 | Свободное катание на лыжах | 1 |  |  |
| 43 | Работа с лыжами. Приставные шаги | 1 |  |  |
| 44 | Свободное катание на лыжах | 1 |  |  |
| 45 | Повторение поворотов. Спуск | 1 |  |  |
| 46 | Спуск и подъем. Попеременный ход | 1 |  |  |
| 47 | Дыхательные упражнения | 1 |  |  |
| 48 | Ходьба и бег | 1 |  |  |
| 49 | Комплекс упражнений | 1 |  |  |
| 50 | Передача мяча. Эстафета | 1 |  |  |
| 51 | Резерв на повторение | 1 |  |  |
| 52 | Резерв на повторение | 1 |  |  |
|  | **IV четверть16ч** | **16** |  |  |
| 53 | Упражнения в равновесии | 1 |  |  |
| 54 | Ходьба и бег в колонне по-одному | 1 |  |  |
| 55 | Упражнения в равновесии. Игра | 1 |  |  |
| 56 | Построение в 2колонны | 1 |  |  |
| 57 | Упражнения с мячом | 1 |  |  |
| 58 | Передача мяча | 1 |  |  |
| 59 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |
| 60 | Бег с препятствиями | 1 |  |  |
| 61 | Бег с ускорением | 1 |  |  |
| 62 | Прыжки с места | 1 |  |  |
| 63 | Построение, перепостроение | 1 |  |  |
| 64 | Эстафета по кругу | 1 |  |  |
| 65 | Прыжки в длину | 1 |  |  |
| 66 | Метание мяча | 1 |  |  |
| 67 | Резерв на повторение | 1 |  |  |
| 68 | Резерв на повторение | 1 |  |  |

По плану 68 уроков

Фактически 63 урока

Программа выполнена (не проведенные 5 уроков резервные)

### Учебно-методическое обеспечение:

### Литература для учителя:

### Основная:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями МБОУ «СКШИ VIII ВИДА», 2 вариант
2. Программа классов (групп) для умственно отсталых детей «Особый ребёнок» . Пермь 2010 г.

### Дополнительная:

1.Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с

2.Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет. сада / Под ред. Л.В. Руссковой. - М.: Просвещение, 1986. - 79 с.

3.Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. Ростов н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.

4.Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007. - 208 с.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи, гимнастические скамейки, обручи, кегли, гимнастические коврики, футбольные, пионербольные, мячи, шкафы для хранения спортивного инвентаря.