

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО</p> <p>_____/Мухина В.В.</p> <p>Протокол № 1 от «12» августа 2019 года</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР</p> <p>_____/ Абдулова Е.С.</p> <p>«13» августа 2019 года</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы</p> <p>_____/Усова О.В.</p> <p>Приказ № 161-д от «14» августа 2019 года</p>
---	---	---

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Адаптированная физкультура» для 3-4 класса
по адаптированной основной общеобразовательной программе
учителя Славнюк Риты Ивановны

2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

Пояснительная записка

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики. Укрепление здоровья. Выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Глубоко умственно отсталые дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов. Конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Одной из характерных особенностей имбецилов является инертность нервных процессов, их стереотипность и, обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные. Знакомые упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с имбецилами нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения задания.

Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям учащихся.

Урок целесообразно строить из четырёх частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: обще развивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении обще развивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению различных препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Из исходного положения руки за голову, развести локти в стороны, слегка прогнуться – вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед – выдох.

Основные упражнения и движения.

Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений. Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками. Выделение пальцев рук. Движение плеч вперед, назад. Сгибание рук с усилием – «силачи». Расслабление мышц рук – из положения легкого наклона вперед, руки вниз, потряхивание руками. Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук. Поднимание прямой ноги вперед. Упор присев. В положении сидя, сгибание и разгибание ног поочередное и одновременное, движения в голеностопных суставах. Из положения сидя – лечь, сесть.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Из положения, стоя у вертикальной плоскости, отойти от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку. Ходьба, руки за спину, сохраняя правильную осанку.

Ритмические упражнения

Согласование ходьбы с хлопками. Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. Начало движения и остановка по звуковому сигналу.

Прикладные упражнения

Построения, перестроения

Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции. Перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

Ходьба и бег

Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с различной скоростью.

Прыжки

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Прыжки в глубину с мягким приземлением.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча. Броски малого мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача большого мяча в колонне над головой.

Перекладывание флажков из одной руки в другую. Круговые движения руками с флажками. Переноска 6-7 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки (4 человека) под контролем учителя.

Лазание, перелезание, подлезание

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами. Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.

Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе. Перелезание через препятствие высотой до 80 см на животе (конь). Пролезание через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см. Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.

Равновесие

Ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (2-3 сек.).

Игры

Повторение и закрепление ранее пройденных игр. «Маленькие затейники», «Что пропало», «Попрыгунчики – воробушки».

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование раздела и темы	кол-во часов	дата проведения		Характеристика основных видов деятельности учащихся.	Планируемые результаты (УУД).	Примечания
			план	факт.			
1	Развитие правильного дыхания (глубокий вдох через нос и выдох через рот).	1	02.09				
2	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.	1	05.09				
3	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки.	1	09.09				
4	Дыхательные упражнения по подражанию, под счет.	1	12.09				
5	Повторение и закрепление основных положений и движений.	1	16.09				
6	Вращение головы – «колобок».	1	20.09				
7	Упражнения на развитие кистей рук (сгибание, разгибание пальцев, круговые движения кистями).	1	23.09				
8	Положения рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед, грудью, за голову, к плечам – движения руки из данных положений.	1	27.09				
9	Помахивание руками, отведенными в стороны «птицы летят, машут крыльями».	1	30.09				
10	Наклоны вперед с поворотами.	1	04.10				
11	Наклоны в стороны – «насос».	1	07.10				
12	Движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой.	1	10.10				
13	Поднимание на носки и пережат на пятки.	1	14.10				
14	Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	1	17.10				
15	Упор присев.	1	21.10				
16	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	24.10				
17	Прохлопывание простого ритмического рисунка.	1	04.11				
18	Согласование ходьбы с	1	07.11				

	хлопками.						
19	Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна.	1	11.11				
20	Начало движения и остановка по звуковому сигналу.	1	14.11				
21	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1	18.11				
22	Построение в одну шеренгу, равнение по черте.	1	21.11				
23	Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	1	25.11				
24	Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!».	1	28.11				
25	Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Пошли!», «Побежали!».	1	02.12				
26	Повороты по ориентирам.	1	05.12				
27	Выполнение команд по словесной инструкции.	1	09.12				
28	Ходьба в колонне по одному.	1	12.12				
29	Ходьба на носках.	1	16.12				
30	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	1	19.12				
31	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1	23.12				
32	Быстрый и медленный бег по подражанию.	1	26.12				
33	Чередование бега с ходьбой.	1	10.01				
34	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	13.01				
35	Бег с различной скоростью.	1	16.01				
36	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1	20.01				
37	Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.	1	23.01				
38	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур.	1	27.01				
39	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках.	1	30.01				

40	Передача мяча из руки в руку.	1	03.02				
41	Помахивание флажками над головой, стоя и в ходьбе.	1	06.02				
42	Наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков на пол.	1	10.02				
43	Броски и ловля мяча от учителя к ученику.	1	13.02				
44	Передача большого мяча в колонне.	1	17.02				
45	Переноска 3-4 гимнастических палок, 2 мячей, флажков и других мелких предметов.	1	20.02				
46	Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	1	27.02				
47	Броски малого мяча в стену.	1	02.03				
48	Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли).	1	05.03				
49	Передача большого мяча в колонне над головой.	1	12.03				
50	Круговые движения руками с флажками.	1	16.03				
51	Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см.	1	19.03				
52	Подлезание под препятствие на четвереньках.	1	23.03				
53	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе.	1	26.03				
54	Перелезание через препятствие высотой 70 см.	1	06.04				
55	Пролезание через обруч, стоящий вертикально.	1	09.04				
56	Пролезание через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см.	1	13.04				
57	Перешагивание через гимнастическую палку.	1	16.04				
58	Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.	1	20.04				
59	Ходьба по начерченной линии.	1	23.04				
60	Ходьба по доске, положенной на пол.	1	27.04				
61	Стойка на одной ноге, руки на пояс.	1	30.04				
62	Ходьба вдоль	1	08.05				

	гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу.						
63	Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя.	1	15.05				
64	«Сделай фигуру» («Вот так поза»).	1	18.05				
65	«Поймай комара».	1	21.05				
66	«Лошадки».	1	25.05				
67	«Что пропало».	1	28.05				
68	«Попрыгунчики – воробушки».	1	28.05				

Календарно-тематическое планирование 4 класс.

№ п/п	Наименование раздела и темы	кол-во часов	дата проведения		Характеристика основных видов деятельности учащихся.	Планируемые результаты (УУД).	Примечания.
			план	факт.			
1	Развитие правильного дыхания (глубокий вдох через нос и выдох через рот).	1	02.09				
2	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией. Ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу.	1	05.09				
3	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя.	1	09.09				
4	Дыхательные упражнения по подражанию, под счет. «Сделай фигуру» («Вот так поза»).	1	12.09				
5	Повторение и закрепление основных положений и движений. «Поймай комара».	1	16.09				
6	Вращение головы – «колобок». «Лошадки».	1	20.09				
7	Упражнения на	1	23.09				

	развитие кистей рук (сгибание, разгибание пальцев, круговые движения кистями). «Что пропало».						
8	Положения рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед, грудью, за голову, к плечам – движения руки из данных положений. «Попрыгунчики – воробушки».	1	27.09				
9	Помахивание руками, отведенными в стороны «птицы летят, машут крыльями».	1	30.09				
10	Наклоны вперед с поворотами.	1	04.10				
11	Наклоны в стороны – «насос».	1	07.10				
12	Движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой.	1	10.10				
13	Поднимание на носки и перекал на пятки.	1	14.10				
14	Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	1	17.10				
15	Упор присев.	1	21.10				
16	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	24.10				
17	Прохлопывание простого ритмического рисунка.	1	04.11				
18	Согласование ходьбы с хлопками.	1	07.11				
19	Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна.	1	11.11				
20	Начало движения и остановка по	1	14.11				

	звуковому сигналу.						
21	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1	18.11				
22	Построение в одну шеренгу, равнение по черте.	1	21.11				
23	Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	1	25.11				
24	Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!».	1	28.11				
25	Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Пошли!», «Побежали!».	1	02.12				
26	Повороты по ориентирам.	1	05.12				
27	Выполнение команд по словесной инструкции.	1	09.12				
28	Ходьба в колонне по одному.	1	12.12				
29	Ходьба на носках.	1	16.12				
30	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	1	19.12				
31	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1	23.12				
32	Быстрый и медленный бег по подражанию.	1	26.12				
33	Чередование бега с ходьбой.	1	10.01				
34	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	13.01				
35	Бег с различной скоростью.	1	16.01				
36	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1	20.01				
37	Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.	1	23.01				
38	Перепрыгивание через	1	27.01				

	начерченную линию, шнур.						
39	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках.	1	30.01				
40	Передача мяча из руки в руку.	1	03.02				
41	Помахивание флажками над головой, стоя и в ходьбе.	1	06.02				
42	Наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков на пол.	1	10.02				
43	Броски и ловля мяча от учителя к ученику.	1	13.02				
44	Передача большого мяча в колонне.	1	17.02				
45	Переноска 3-4 гимнастических палок, 2 мячей, флажков и других мелких предметов.	1	20.02				
46	Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	1	27.02				
47	Броски малого мяча в стену.	1	02.03				
48	Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли).	1	05.03				
49	Передача большого мяча в колонне над головой.	1	12.03				
50	Круговые движения руками с флажками.	1	16.03				
51	Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см.	1	19.03				
52	Подлезание под препятствие на четвереньках.	1	23.03				
53	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе.	1	26.03				

54	Перелезание через препятствие высотой 70 см.	1	06.04				
55	Пролезание через обруч, стоящий вертикально.	1	09.04				
56	Пролезание через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см.	1	13.04				
57	Перешагивание через гимнастическую палку.	1	16.04				
58	Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.	1	20.04				
59	Ходьба по начерченной линии.	1	23.04				
60	Ходьба по доске, положенной на пол.	1	27.04				
61	Стойка на одной ноге, руки на пояс.	1	30.04				
62	Ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу.	1	08.05				
63	Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя.	1	15.05				
64	«Сделай фигуру» («Вот так поза»).	1	18.05				
65	«Поймай комара».	1	21.05				
66	«Лошадки».	1	25.05				
67	«Что пропало».	1	28.05				
68	«Попрыгунчики – воробушки».	1	28.05				

Формы и средства контроля: текущий контроль осуществляется в виде устного опроса и практической деятельности.

Средства обучения: презентации, раздаточный материал.

Список литературы:

1. Маллер А.Р., Цикото Г.В. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью.
2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (АООП 2).

