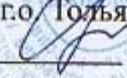


РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей коррекционно-
развивающего цикла
Протокол № 1
от « 30 » 08 2021г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
ГБОУ школы-интерната №3
г.о. Тольятти
 Т.Н. Иванченко
« 30 » 08 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ
школы-интерната №3
г.о. Тольятти
 О.П. Степанова
« 31 » 08 2021г.



Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура»

Учебный год: 2021-2022

Класс: 3Е

Количество часов в неделю: 2 часа; **в год:** 68 часов

Программа составлена на основе: адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти

Рабочую программу составил: учитель Кузаева Е. В.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ школы-интерната № 3 г.о.Тольятти.

Цель программы: формирование двигательных умений, оптимизация физического состояния и развития ребенка.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих **задач:**

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Учебный предмет адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) в 3 классе предусмотрено 2 часа в неделю 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты могут включать:

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости;

- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Возможные результаты освоения:

Проявлять интерес к выполнению основных видов движений, упражнений.

Умеет: выполнять основные виды движений, упражнений;

Различать состояния: бодрость-усталость, напряжение-расслабление, больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями: статическими, динамическими.

Проявляет двигательные способности: общую выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности, силовые способности.

Основное содержание учебного предмета

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания. Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).

3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры». Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т. д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи. Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Раздела «Физическая подготовка» осваивается в течении года, так как по данному разделу предполагается освоение наибольшего спектра движений. Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Основное содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» осваивается в третьей четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Раздел туризм осваивается в четвертой четверти. В содержание раздела включены пешие прогулки на свежем воздухе.

Уроки адаптивной физической культуры предполагают следующие виды работы: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

В содержание программы 3 класса включены:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания и смыкания, расчет, повороты на право налево под счет с указанием стороны.

Ходьба. Ходьба в колонне за учителем, в колонне. Ходьба с остановками по сигналу, упражнения в ходьбе, ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам, ходьба в прямом и обратном направлении.

Бег. Бег в колонне за учителем, в колонне. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, заданном направлении, по ориентирам.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки) до 10м, мягкое спрыгивания и запрыгивания на препятствие.

Метания. Метания набивного мешочка в стену, цель. Упражнения на правильных хват мяча. Метание малого мяча в стену, цель.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье. Подлезание под препятствие на четвереньках.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье одноименным и разноименным способом, в сторону приставными шагами. Вис на канате.

Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предмет.

Передача предметов и переноска грузов. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу.

Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой, передача мяча снизу, от груди, сверху, с отскоком от стены ловлей мяча. Упражнения с мячом малого диаметра броски, ловля.

Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, мячами.

Пешие прогулки на свежем воздухе.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры, адаптивной физической культуры. Ходьба, бег в колонне за учителем. Упражнения в ходьбе. Ходьба по ориентирам.	2	1.09.21 3.09	Регулятивные БУД: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба, бег в колонне за учителем. Упражнения в ходьбе. Ходьба по ориентирам. ОРУ. Подвижные игры.
3 – 4	Ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в колонне. Бег по ориентирам.	2	8.09 10.09		Упражнения в ходьбе. Ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в колонне. Бег по ориентирам.
5 – 6	Строевые упражнения. Ходьба с остановками по сигналу. Бег в прямом и обратном направлении.	2	15.09 17.09	- проговаривать последовательность действий на уроке;	Размыкание на интервал вытянутых рук вперед. Ходьба с остановками по сигналу. Бег в прямом и обратном направлении.
7 – 8	Строевые упражнения. Прыжки.	2	22.09 24.09		Размыкание на интервал вытянутых рук вперед. Прыжки на двух ногах, на правой, левой ноге, с ноги на ногу. Подвижные игры.
9 – 10	Строевые упражнения. Прыжки, многоскоки.	2	29.09 1.10	- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением;	Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Многоскоки до 10м. Мягкое спрыгивание с препятствия. Подвижные игры.
11 – 12	Строевые упражнения. Запрыгивания на препятствие.	2	6.10 8.10		Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Запрыгивания на препятствие 10 — 15см, мягкое спрыгивание. Подвижные игры.
13 – 14	Строевые упражнения. Метание	2	13.10		Повороты направо, налево под счет с

	малого мяча в цель.		15.10	Познавательные БУД:	указанием стороны. Метание малого мяча в цель.
15 – 16	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу, от груди, сверху.	2	20.10 22.10	- ориентироваться в спортзале; отвечать на вопросы	Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу, от груди, сверху. Подвижные игры.
17 – 18	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа. Коррекционные подвижные игры.	2	10.11 12.11	поставленные учителем по подсказке, по образцу, показу; - делать выводы в результате совместной	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ползание. Перекаты в положение лежа. Подвижная игра.
19 – 20	Строевые упражнения. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Коррекционные подвижные игры.	2	17.11 19.11	работы класса и учителя; Личностные БУД:	Расчет по порядку. ОРУ с гантелями. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра.
21 – 22	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	2	24.11 26.11	- осознание себя как ученика, заинтересованного	Размыкание на интервал вытянутых рук вперед. ОРУ с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Подвижные игры.
23 – 24	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Коррекционные подвижные	2	1.12 3.12	посещением школы, обучением, занятиями; как члена семьи,	Расчет по порядку. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Подвижная игра.

	игры.			одноклассника, друга;	
25 – 26	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2	8.12 10.12	- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;	Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Вис на канате.
27 – 28	Строевые упражнения. Передача предметов и переноска грузов.	2	15.12 17.12		Построение в круг. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу.
29 – 30	Дозирование силы удара мяча. Передача мяча снизу с отскоком от стены. Коррекционные подвижные игры.	2	22.12 24.12	- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.	Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Передача мяча снизу с отскоком от стены. Подвижные игры.
31 – 32	Дозирование силы удара мяча. Передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол. Коррекционные подвижные игры.	2			Дозирование силы удара мяча. Передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол. Подвижные игры.
33 – 34	Правила поведения и Т/Б на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Ползание. Перекаты в положение лежа. Подвижные игры.	2	12.01.22 14.01.	Коммуникативные БУД:	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. ОРУ. Ползание. Перекаты в положение лежа. Подвижные игры.
35 – 36	Строевые упражнения. Перекаты в положение лежа. Перекаты в группировке.	2	19.01 21.01	- вступать в контакт и работать в коллективе	Расчет по порядку. ОРУ. Перекаты в положение лежа. Перекаты в группировке. Подвижные игры.
37 – 38	Строевые упражнения. Ползание на четвереньках, подлезание под препятствие.	2	26.01 28.01	(учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);	Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. ОРУ с гимнастическими палками. Подлезание под препятствие на четвереньках. Подвижные игры.
39 – 40	Строевые упражнения. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке,	2	2.02 4.02	- использовать принятые	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с кеглями. Передвижение на четвереньках по гимнастической

	наклонной гимнастической скамейке.			ритуалы социального взаимодействия с	скамейке, наклонной гимнастической скамейке в среднем темпе. Подвижные игры.
41 – 42	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	2	9.02 11.02	одноклассниками и учителем; - обращаться за	Размыкание на интервал вытянутых рук вперед. ОРУ с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Подвижные игры.
43 – 44	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Коррекционные подвижные игры.	2	16.02 18.02	помощью и принимать помощь; - слушать и понимать	Построение в круг. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Подвижная игра.
45 – 46	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2	25.02 2.03	инструкцию к учебному заданию в разных видах	Построение в круг. ОРУ с флажками. Вис на канате. Подвижная игра.
47 – 48	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча.	2	4.03 9.03	деятельности и быту; - сотрудничать с	Построение в круг. ОРУ с гимнастическими палками. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой. Ловля и передача мяча снизу, от груди, сверху. Подвижные игры.
49 – 50	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча сверху.	2	11.03 16.03	сверстниками в разных социальных ситуациях;	Размыкание на интервал вытянутых рук вперед. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча сверху.
51 – 52	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол.	2	18.03 23.03	- доброжелательно относиться, сопереживать,	Построение в шеренгу. ОРУ с мячом. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой. Передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол. Подвижные игры.

53 – 54	Техника безопасности на уроках физической культуры. Упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении. Бег по ориентирам.	2	6.04 8.04	конструктивно взаимодействовать с людьми;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Упражнения в ходьбе. ОРУ. Упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении, бег по ориентирам. Подвижные игры.
55 – 56	Ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в колонне. Бег по ориентирам.	2	13.04 15.04	- договариваться и изменять свое поведение	Упражнения в ходьбе. Ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в колонне. Бег по ориентирам.
57 – 58	Строевые упражнения. Ходьба с остановками по сигналу. Бег в прямом и обратном направлении.	2	20.04 22.04	в соответствии с объективным мнением	Размыкание на интервал вытянутых рук вперед. Ходьба с остановками по сигналу. Бег в прямом и обратном направлении.
59 – 60	Строевые упражнения. Прыжки.	2	27.04 29.04	большинства в конфликтных или иных ситуациях	Размыкание на интервал вытянутых рук вперед. Прыжки на двух ногах, на правой, левой ноге, с ноги на ногу. Подвижные игры.
61 – 62	Строевые упражнения. Прыжки, многоскоки.	2	4.05 6.05	взаимодействия с окружающими.	Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Многоскоки до 10м. Мягкое спрыгивание с препятствия. Подвижные игры.
63 – 64	Строевые упражнения. Запрыгивания на препятствие.	2	11.05 13.05		Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Запрыгивания на препятствие 10 — 15см, мягкое спрыгивание. Подвижные игры.
65 – 66	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель.	2	18.05 20.05		Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Метание малого мяча в цель.
67 – 68	Прогулки на свежем воздухе. Коррекционные подвижные игры	2	25.05 27.05		Прогулки на свежем воздухе. Коррекционные подвижные игры.