

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гатчинская средняя общеобразовательная № 4
с углубленным изучением отдельных предметов»

Приложение к образовательной
программе утверждённой приказом
№ 11 от 18. 01.2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету «Адаптивная физкультура»

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 1 класс,
реализующий ФГОС ООО

Учитель Наборщикова И.Г.

Программа разработана на основе примерной адаптированной основной
общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Вариант 2. Москва,
Просвещение, 2016г

| | |
|--|--|
| <p>«Рассмотрена» На заседании школьного методического объединения учителей начальных классов Протокол № 4 от 12.01.2017г. Руководитель ШМО _____ (Л.Б. Захарова)</p> | <p>«Согласована» Зам. директора по УВР _____ (Е.В.Райцева) 12. 01.2017г.</p> |
|--|--|

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличием мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

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.

Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

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

Предметные:

- 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.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 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.

2. Содержание учебного предмета

I. Общие упражнения- 20 часов.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, построение в колонну. в круг, взявшись за руки. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Общеразвивающие упражнения. Основные

положения рук и движение рук вперед, в стороны, вверх. Совместные движения головы и рук. Повороты и наклоны туловища. Ходьба, медленный бег. Общеразвивающие упражнения с предметами. С мячом – передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в колонне сзади стоящему. С гимнастической палкой – поднятие вперед, вверх и опускание гимнастической палки. Упражнения формирующие основные движения. Ходьба под счет, ходьба по залу, обходя препятствия, лежащие на полу, ходьба с переходом на бег, чередование ходьбы и бега. Подскоки на двух ногах под счет, подскоки с продвижением вперед. Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке, по гимнастической лестнице Дыхательные упражнения.

II. Лечебно-корректирующие упражнения -14 часов.

Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения во время ходьбы. Упражнения на восстановление дыхания (после бега, общеразвивающих упражнений). Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Наклоны и повороты туловища в положении стоя и стоя на коленях. Упражнения в положении лежа на спине: поочередное поднятие, сгибание, отведение, удержание ног. Упражнения на расслабление. Упражнения для формирования осанки и укрепления мышц стопы. Встать спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, ягодицами, пятками, — поднятие на носки, простые движения руками, наклоны, приседания, движения ногой в основных направлениях с последующим возвращением в исходное положение. Упражнения в положении лежа на спине: поочередное поднятие, сгибание, отведение, удержание ног. Упражнения на ориентировку и координацию. Перемещение на звуковой сигнал. Воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5, 10 метров. Упражнения для совершенствования зрительных функций. При выполнении общеразвивающих упражнений следить глазами за кистями рук.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

| № урока | Дата по плану | Дата по факту | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности |
|----------------|----------------------|----------------------|---|---------------------|---|
| | | | 1 четверть | | |
| | | | Общие упражнения | 20 | |
| 1 2 | 02.09 09.09 | | Строевые упражнения. Построение в шеренгу, построение в колонну. в круг, взявшись за руки. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно» | 2 | Выполнение действий по образцу, по подражанию, с помощью учителя. |
| 3 4 | 16.09 23.09 | | Общеразвивающие упражнения. Основные положения рук и движение рук вперед, в стороны, вверх. Совместные движения головы и рук | 2 | Выполнение действий по образцу, по подражанию, с помощью учителя. |
| 5 6 | 30.09 07.10 | | Повороты и наклоны туловища. Ходьба, медленный бег | 2 | Выполнение действий по подражанию |

| | | | | | |
|----|-------|--|---|---|---------------------------------------|
| 7 | 14.10 | | Общеразвивающие упражнения с предметами. С мячом – передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в колонне сзади стоящему. | 3 | Выполнение действий по подражанию |
| 8 | 21.10 | | | | |
| 9 | 28.10 | | | | |
| | | | 2 четверть | | |
| 10 | 11.11 | | С гимнастической палкой – поднимание вперед, вверх и опускание гимнастической палки | 2 | Выполнение действий по подражанию |
| 11 | 18.11 | | | | |
| 12 | 25.11 | | Упражнения формирующие основные движения. Ходьба под счет, ходьба по залу, обходя препятствия, лежащие на полу, ходьба с переходом на бег, чередование ходьбы и бега. | 3 | Выполнение действий по подражанию |
| 13 | 02.12 | | | | |
| 14 | 09.12 | | | | |
| 15 | 16.12 | | Подскоки на двух ногах под счет, подскоки с продвижением вперед. | 2 | Учатся выполнять прыжки на двух ногах |
| 16 | 23.12 | | | | |
| | | | 3 четверть | | |
| 17 | 13.01 | | Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке, | 2 | |

| | | | | | |
|----|-------|--|--|-----------|--|
| 18 | 20.01 | | по гимнастической лестнице. | | |
| 19 | 27.01 | | Дыхательные упражнения. | 2 | Рассматривание иллюстраций, выполнение дыхательных упражнений при помощи дидактических игр |
| 20 | 03.02 | | Следить за правильным дыханием при выполнении общеразвивающих упражнений. | | |
| | | | Лечебно-корригирующие упражнения | 14 | |
| 21 | 10.02 | | Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения во время ходьбы. Упражнения на восстановление дыхания (после бега, общеразвивающих упражнений) | 2 | Рассматривание иллюстраций, выполнение дыхательных упражнений при помощи дидактических игр |
| 22 | 17.02 | | | | |
| 23 | 03.03 | | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Наклоны и повороты туловища в положении стоя и стоя на | 1 | Выполняют наклоны туловища в меру своей возможности |

| | | | | | |
|----|-------|--|---|---|---|
| | | | коленях | | |
| | | | 4 четверть | | |
| 24 | 10.03 | | Наклоны и повороты туловища в положении стоя и стоя на коленях | 1 | Выполняют наклоны туловища в меру своей возможности |
| 25 | 17.03 | | Упражнения в положении лежа на спине: поочередное | 2 | Учатся сгибать ноги в коленях |
| 26 | 24.03 | | поднимание, сгибание, отведение, удержание ног. | | |
| 27 | 31.03 | | Упражнения для формирования осанки и укрепления мышц стопы. Встать спиной к вертикальной плоскости — поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, приседания, движения ногой в основных направлениях с последующим возвращением в исходное положение. | 4 | Выполнение действий по образцу, по подражанию, с помощью учителя. |
| 28 | 07.04 | | | | |
| 29 | 14.04 | | | | |
| 30 | 21.04 | | | | |
| 31 | 28.04 | | Упражнения в положении лежа на спине: поочередное | 2 | Выполнение действий по образцу, по подражанию, с |
| 32 | 05.05 | | поднимание, сгибание, отведение, удержание ног. | | |

| | | | | | |
|----|-------|--|--|---|---|
| | | | | | ПОМОЩЬЮ учителя. |
| 33 | 12.05 | | Упражнения на ориентировку и координацию. Перемещение на звуковой сигнал. Воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5, 10 метров. | 2 | Выполнение действий по образцу, по подражанию, с помощью учителя. |
| 34 | 19.05 | | | | |