

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Хатар-Хадайская средняя общеобразовательная школа**

**им. Е.Х. Ехануровой**

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
Нахеева Е.М.  
Протокол № 1  
От  
«31» августа 2018г.

«Согласовано»  
Зам. директора по  
УВР В.Д. Найманова  
В.Д. Найманова  
«31» августа 2018 г.



«Утверждено»  
Директор  
МБОУ Хатар-Хадайская  
СОШ  
Д.Ю. Шабаева  
«31» августа 2018 г.

**Адаптивная рабочая программа**

**По предмету «Адаптивная физическая культура»**

**для 3 класса**

**Учитель:**

**Нахеева Елена Михайловна**

**Высшая квалификационная категория**

**Хадай 2018**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по предмету «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант II)

Количество часов 2 часа в неделю 68 часов

Программа составлена на основе и в соответствии с программой образования, учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой 2016 год, на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

### **Планируемые результаты освоения курса**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит

личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

**Возможные личностные результаты** освоения программы по адаптивной физкультуре в 3 классе включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

1. Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я» - обучающий (ая)ся.
2. Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности
3. Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).
4. Осознание обучающегося важности безопасного поведения.

**Предметные результаты освоения программы** включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

#### **Возможные предметные результаты освоение АООП:**

##### **знать/понимать**

важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья.

выполнять упражнения на выработку правильного дыхания (по показу учителя);

выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;

выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;

выполнять простейшие упражнения на равновесие;

выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом.

## СОДЕРЖАНИЕ

Название раздела	Содержание учебного предмета, курса.	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
Общеразвивающие упражнения	-уметь ориентироваться в помещении по конкретным ориентирам: вход, стены, потолок, углы, пол; -правильно дышать (по показу учителя); -выполнять простые задания по словесной инструкции;	Уроки образовательной направленности.  Уроки коррекционно-развивающей направленности. Уроки оздоровительной направленности.	Практический показ, упражнения в правильном дыхании, работа с иллюстрациями. Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение, актуализация.
Упражнения с предметами	-правильно захватывать различные по величине предметы, передавать их; -совершать целенаправленные действия под руководством учителя	Уроки лечебной направленности.	Показ учителем, отработка правильности выполнения движений и упражнений. Обучения приёмам правильного выполнения. Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений

### Календарно- тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Коррекционная работа
			план	факт	
1 2	Ориентировка в помещении. Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища.	2	3.09 6.09		укрепление здоровья и выработка жизненно необходимых умений и навыков.
3 4	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Подними мяч».	2	10.09 13.09		коррекция дефектов физического развития и моторики
5 6	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Раскачивание рук».	2	17.09 20.09		формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций.
7 8	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Погреми погремушкой».	2	24.09 27.09		формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением.
9	Упражнение для плечевого	2	1.10		укрепление здоровья и

10	пояса и рук; для туловища. «Положи мяч».		4.10		выработка жизненно необходимых умений и навыков.
11 12	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Переложи флажок».	2	8.10 11.10		коррекция дефектов физического развития и моторики
13 14	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Постучи кубиком».	2	15.10 18.10		формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций.
15 16	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Постучи погремушкой».	2	22.10 25.10		формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением.
17 18	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Мяч вперед».	2	8.11 12.11		укрепление здоровья и выработка жизненно необходимых умений и навыков.
19 20	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Постучи флажком».	2	15.11 19.11		коррекция дефектов физического развития и моторики
21 22	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с кубиком.	2	22.11 26.11		формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций.
23 24	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Положи погремушку».	2	29.11 3.12		формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением.
25 26	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с мячом.	2	6.12 10.12		укрепление здоровья и выработка жизненно необходимых умений и навыков.
27 28	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Положи флажок».	2	13.12 17.12		коррекция дефектов физического развития и моторики
29 30	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание игр с мячом «Попади в мишень».	2	20.12 24.12		формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций.
31 32	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку (выпрямления, повороты головы, круговые движения плечами и др.).	2	27.12 14.01		формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением.
33	Упражнение для плечевого	2	17.01		укрепление здоровья и

34	пояса и рук; для туловища. Упражнения с кубиком.		21.01		выработка жизненно необходимых умений и навыков.
35 36	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнение с погремушкой.	2	24.01 28.01		коррекция дефектов физического развития и моторики
37 38	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Разучивание развивающих упражнений под музыку.	2	31.01 4.02		формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций.
39 40	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с флажком.	2	7.02 11.02		формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением.
41 42	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с кубиком и флажком.	2	14.02 18.02		укрепление здоровья и выработка жизненно необходимых умений и навыков.
43 44	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с мячом и погремушкой.	2	21.02 25.02		коррекция дефектов физического развития и моторики
45 46	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на координацию движений.	2	28.02 4.03		формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций.
47 48	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на координацию движений.	2	7.03 11.03		формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением.
49 50	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, влево, вправо.	2	14.03 18.03		укрепление здоровья и выработка жизненно необходимых умений и навыков.
51 52	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на расслабление мышц.	2	21.03 1.04		коррекция дефектов физического развития и моторики
53 54	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, влево, вправо.	2	4.04 8.04		формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций.
55 56	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на расслабление мышц.	2	11.04 15.04		формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением.
57 58	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Попади в мишень»; «Мяч	2	18.04 22.04		укрепление здоровья и выработка жизненно необходимых умений и

	вперед»; «Подними мяч».				навыков.
59 60	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Переложи флажок»; «Подними флажок».	2	25.04 29.04		коррекция дефектов физического развития и моторики
61 62	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Погреми погремушкой»; «Постучи погремушкой».	2	6.05 13.05		формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций.
63 64	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Положи погремушку»; «Посмотри на погремушку».	2	16.05 20.05		формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением.
65	Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на расслабление мышц.	1	23.05		укрепление здоровья и выработка жизненно необходимых умений и навыков.