

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Партизанская специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГОБУ
Партизанская КШИ

О.В. Феадина
Приказ № 76
от «26» 08 2020 г.



СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР *Е.И. Гавлюк*
Принято педагогическим
советом Протокол № 1
от «26» 08 2020 г.

Рассмотрено на МО учителей

Л.В. Маннапова
Маннапова Л.В.
Протокол № 1

«26» 08 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**

(наименование учебного курса/предмета)

46 класса

(степень образования /класс)

Составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 2

(наименование программы)

Программу составил

Тугарин Валентин Витальевич
(ФИО учителя, учебную составившего рабочую программу)

г. Партизанск

2020 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура»

составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 2, введенный в действие с 01.09.2016 г. (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 2;
- СанПиН 2.4.2.3286 – 15 (вступивший в силу с 01.09.2016 г.);
- Устава КГОБУ Партизанская КШИ;
- Учебного плана и календарного учебного графика КГОБУ Партизанская КШИ на 2019 – 2020 учебный год;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Адаптивная физическая культура

Пояснительная записка.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование умения играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела, «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

Материально-техническое оснащение

- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: гимнастические мячи разного диаметра, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины.

**Календарно-тематическое планирование
2 часа в неделю – 68 часов за год**

№ п/п	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Материально-техническое обеспечение	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	
1	Дыхательные упражнения	«Понюхай цветок».		1	04.09		
2	Дыхательные упражнения	«Согреть руки».		1	07.09		
3	Дыхательные упражнения	«Остудить воду»		1	11.09		
4	Дыхательные упражнения	Основные положения и движение		1	14.09		
5	Упражнения для мышц шеи и головы	Наклоны головы вперёд - назад с произнесением звуков.		1	18.09		
6	Упражнения для мышц шеи и головы	Повороты головы в стороны с произнесением звуков.		1	21.09		
7	Упражнения для кистей рук	Сгибание и разгибание пальцев в кулак.		1	25.09		
8		Сведение и разведение пальцев.		1	28.09		
9		Сгибание и разгибание кисти.		1	02.10		
10		Повороты кистью: ладонь вверх, вниз.		1	05.10		
11		Расслабление кисти.		1	09.10		
12-13		Упражнения для кистей рук	Движение рук: вперёд, в стороны, вверх, вниз.		2	12.09 16.10	
14-15			Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз.		2	19.10 23.10	
16			Движение рук, сгибание и разгибание рук в локтевых		1	26.10	

		суставах.				
17	Упражнения для мышц туловища	Наклоны туловища вперёд.		1	30.10	
18		Наклоны туловища в стороны.		1	09.11	
19		Полуприседания на полной ступне.		1	13.11	
20		Сгибание и разгибание стоп.		1	16.11	
21	Упражнения для формирования правильной осанки.	Принятия правильной осанки стоя и сидя.		1	20.11	
22		Стойка в вертикальной плоскости.		1	23.11	
23	Ритмические упражнения.	Прохлопывание ритма в два хлопка в медленном темпе.		1	27.11	
24		Прохлопывание два хлопка в быстром темпе.		1	30.11	
25	Прикладные упражнения. Построения и перестроения.	Построение в колонну по одному: «встать», «сесть», «пошли».		1	04.12	
26		Выполнения движения: «побежали», «остановились», «повернулись».		1	07.12	
27		Построение в колонну в нарисованных кружках.		1	11.12	
28	Ходьба и бег.	Ходьба небольшими группами и всей группой. Игра «Пойдём гулять».		1	14.12	
29		Ходьба по залу, касаясь рукой спины.		1	18.12	
30		Ходьба по начерченной линии.		1	21.12	
31		Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.		1	25.12	

32	Ходьба и бег.	Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки.		1	28.12	
33		Свободный бег. Игра «Догони».		1	15.01	
34		Бег на носках. Игра «Беги ко мне», игра «Солнышко и дождик».		1	18.01	
35	Прыжки.	Подпрыгивание на месте на 2 ногах. Игра «Прыг-скок».		1	22.01	
36		Спрыгивание с высоты 10-12 см. Игра «Лягушка».	стул	1	25.01	
37		Игровые упражнения «Перепрыгни через стул».	стул	1	29.01	
38	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска грузов.	Захват различных предметов по величине и форме двумя руками.	предметы	1	01.02	
39-40		Захват различных предметов по величине и форме одной рукой.	предметы	2	05.02	
41		Перекладывание мяча с одного места на другое.	мячи	1	08.02	
42-43		Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	мячи	2	12.02 15.02	
44		Катание мяча от ребёнка к учителю.	мячи	1	19.02	
45-46		Подбрасывание мяча вверх.	мячи	2	22.02 26.02	
47-48		Передача мячей в шеренге.	мячи	2	01.03 05.03	

49	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска грузов.	Передача флажков в шеренге.	флажки	1	12.03	
50		Передача палок в шеренге.	палочка	1	15.03	
51		Поднимание рук с флажками вперёд, вверх.	флажки	1	19.03	
52		Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз.	флажки	1	29.03	
53		Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз.	флажки	1	02.04	
54		Перекладывание флажков перед собой и над головой.	флажки	1	05.04	
55		Перекладывание флажков из одной руки в другую.	флажки	1	09.04	
56		Переноска предметов с одного места на другое.	предметы	1	12.04	
57-58	Лазание, перелазание, подлезание.	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке.	гимнастическая стенка	2	16.04 19.04	
59-60		Переползание на четвереньках.	гимнастическая стенка	2	23.04 26.04	
61-62		Ползание под шнур высотой 50 сантиметров.	шнур	2	30.04 07.05	
63		Переноска предметов с одного места на другое.	предметы	1	14.05	
64-65		Ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 сантиметров.		2	17.05 21.05	

66-67	Равновесие.	Ходьба между скамейками.	скамейка	2	24.05 28.05	
68		Стойка пятки вместе, носки врозь.		1	31.05	