




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ново-Идинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано 

Заместитель директора по УВР  
Б.Р. Иванов  
«28» августа 2020 г

Утверждено 

Директор школы  
С.Е. Урбанова  
«28» августа 2020 г

Рассмотрено на заседании ШМО «Гармония»  
Протокол № 1 от 20.08 2020 г  
Руководитель ШМО  (П.Е. Егоров)

**Рабочая программа**  
**учебного курса по адаптивной физической культуре**  
**3 класса**  
**на 2020 – 2021 учебный год**  
**Егорова Петра Ефимовича**

Новая Ида  
2019 год

### **Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:**

- учет индивидуальных особенностей ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

### **К психологическим требованиям относятся:**

- создание комфортного психологического климата на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания учащихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

На уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» детей учат:

- в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;

- согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;

- дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

#### **В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:**

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);

- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;

- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями;

- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

#### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО ДАННОМУ ПРЕДМЕТУ**

##### **Предполагается то, что учащиеся будут знать:**

1. Правила безопасного поведения на спортивных занятиях;
2. Правила спортивных подвижных игр;
3. Правила поведения во время подвижных игр;
4. Правила поведения во время занятий на улице;
5. Форму одежды для занятия физической культурой;
6. Гигиенические основы режима труда и отдыха.

##### **Предполагается то, что учащиеся будут уметь:**

1. Называть или показывать спортивный инвентарь (мяч, обруч);
2. Выполнять упражнения по показу, подражанию, речевой инструкции взрослого;
3. Ловить, бросать и катать мяч среднего размера;
4. Передавать и ловить мяч;
5. Ползать по мягким модулям, скамейке;
6. Соотносить название спортивного инвентаря и предмет;
7. Воспринимать слова «слева», «справа», «вверху», «внизу»;
8. Выполнять упражнения на формирования правильной осанки;

9. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Кол-во часов
	<b>1 ЧЕТВЕРТЬ.</b>	
1.	Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой	2 ч.
2.	Построение и перестроение	3 ч.
3.	Упражнения на развитие координации движений	1 ч.
4.	Тренировка вестибулярного аппарата	1 ч.
5.	Основы дыхания при выполнении физических упражнений	1 ч.
6.	Упражнения на развитие навыков двигательной активности	4 ч.
7.	Упражнения с мячом	3 ч.
8.	Упражнения для развития силы	1 ч.
9.	Игровые упражнения	1 ч.
10	Коррекционные игры	1 ч.
	<b>ИТОГО</b>	<b>18 часов</b>
	<b>2 ЧЕТВЕРТЬ.</b>	
1.	Упражнения на развитие координации движений	1 ч.
2.	Тренировка вестибулярного аппарата	1 ч.
3.	Основы дыхания при выполнении физических упражнений	1 ч.
4.	Упражнения на развитие навыков двигательной активности	4 ч.
5.	Упражнения с мячом	3 ч.
6.	Упражнения для развития силы	1 ч.
7.	Игровые упражнения	1 ч.
8.	Упражнения с обручем	1 ч.
9.	Коррекционные игры	1 ч.
	<b>ИТОГО</b>	<b>14 час</b>
	<b>3 ЧЕТВЕРТЬ.</b>	
1.	Построение и перестроение	2 ч.
2.	Упражнения на развитие координации движений	2 ч.
3.	Ходьба и упражнения в равновесии	2 ч.
4.	Основы дыхания при выполнении физических упражнений	1 ч.
5.	Упражнения на развитие навыков двигательной активности	4 ч.
6.	Упражнения с мячом	2 ч.
7.	Упражнения для развития силы	1 ч.
8.	Игровые упражнения	1 ч.
9.	Упражнения с обручем	1 ч.
10	Коррекционные игры	1 ч.
11	Игры на улице	3 ч.
	<b>ИТОГО</b>	<b>20 часов</b>
	<b>4 ЧЕТВЕРТЬ.</b>	
1.	Упражнения на развитие координации движений	1 ч.
2.	Тренировка вестибулярного аппарата	2 ч.
3.	Упражнения на развитие навыков двигательной активности	5 ч.
4.	Упражнения с мячом	2 ч.
5.	Упражнения для развития силы	3 ч.

6.	Игровые упражнения	1 ч.
7.	Упражнения с обручем	1 ч.
8.	Коррекционные игры	1 ч.
	<i>ИТОГО</i>	<i>16 часов</i>
	<i>ИТОГО ЗА ГОД</i>	<i>68 часов</i>

