

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ачинская школа № 3»

**Рассмотрено:**  
на заседании МС

\_\_\_\_\_  
Эксперт \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
протокол № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**Согласовано:**

Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_/С.А. Чернецкая  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**Утверждаю:**

Директор школы  
\_\_\_\_\_/И.Л.Шадрина  
приказ № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету: адаптивная физическая культура

класс: подготовительный

учитель: Ковалева Н.А.

количество часов по программе: 99

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личностные УУД:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке, выполнять индивидуальные задания;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы с учителем;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
- стремиться к передаче мысли словом, образом, моделью.

### Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения, и следовать им (основные формы приветствия, просьбы, благодарности, извинения, прощения);
- формировать умение работать в паре с учителем.

### Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- учиться совместно с учителем давать эмоциональную оценку деятельности на уроке.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

Раздел направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учеником для обогащения его двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. Можно использовать основные (упрощенные) элементы легкой атлетики.

### **Гимнастика**

Упоры, группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса, равновесия, гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, слуховая).  
 Массаж спины, направленный на снятие мышечного напряжения и профилактику нарушений осанки.

### **Коррекционно-развивающие игры**

включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	45
<b>2</b>	Гимнастика	30
<b>3</b>	Коррекционно-развивающие игры	24
<b>Всего</b>		<b>99</b>

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема	Коррекционная работа
1-3	1.09 3.09 4.09		3	Техника безопасности на занятиях. Дыхательные упражнения.	Коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физической подготовленности; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
4-6	8.09 10.09 11.09		3	Упражнения на расслабление.	Заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
7-9	15.09 17.09 18.09		3	Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания.	Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; коррекция и развитие физической подготовленности;
10-12	22.09 24.09 25.09		3	Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Зрительная гимнастика.	Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
13-15	29.09 1.10 2.10		3	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.	Заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
16-18	6.10 8.10 9.10		3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «Слепая лиса».	Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; коррекция и развитие физической подготовленности;
19-21	13.10		3	Тренировка дыхания с	Развитие двигательных (кондиционных и координационных)

	15.10 16.10			произнесением звуков на выдохе с имитационными движениями.	способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
22-24	20.10 22.10 23.10		3	Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.	Коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физической подготовленности; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
25-27	27.10 29.10 30.10		3	Выделение пальцев рук.	Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; коррекция и развитие физической подготовленности;
28-30	10.11 12.11 13.11		3	Игра на развитие силы «Зайцы и моржи».	Профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
31-33	17.11 19.11 20.11		3	Передача мяча в парах. Зрительная гимнастика.	Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
34-36	24.11 26.11 27.11		3	Метание малого мяча правой и левой рукой вдаль, в цель.	Заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
37-39	1.12 3.12 4.12		3	Игры с элементами метания предметов «Подвижная цель», «Точно в цель».	Коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физической подготовленности; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
40-42	8.12 10.12 11.12		3	Упражнения для формирования правильной осанки.	Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

					коррекция и развитие физической подготовленности;
43-45	15.12 17.12 18.12		3	Упражнения по удерживанию головы в поворотах.	Заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
46-48	22.12 24.12 25.12		3	Коррекционно-развивающие игры на развитие внимания "Запрещенное движение".	Профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
49-51	29.12 12.01 14.01		3	Плавные помахивания руками, отведенными в стороны. Игра «Ветерок».	Коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физической подготовленности; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
52-54	15.01 19.01 21.01		3	Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.	приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; коррекция и развитие физической подготовленности;
55-57	22.01 26.01 28.01		3	Движения прямыми руками с перекрестной координацией. Игра «Светофор».	Профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
58-60	29.01 2.02 4.02		3	Упражнения для формирования равновесия.	Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
61-63	5.02 9.02 11.02		3	Простейшие сочетания изученных движений.	Коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физической подготовленности; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
64-66	12.02 16.02 18.02		3	Упражнения для формирования правильной осанки.	Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; коррекция и развитие физической подготовленности;
67-69	19.02		3	Упражнения с	Профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-

	2.03 4.03			флажками. Игра «Регулировщик».	перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
70-72	5.03 9.03 11.03		3	Упражнения для расслабления мышц.	заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; развитие познавательной деятельности; формирование личности.
73-75	12.03 16.03 18.03		3	Упражнения с обручем, гимнастической палкой.	Профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
76-78	19.03 23.03 25.03		3	Передача мяча в парах. Игра «День и ночь».	Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; коррекция и развитие физической подготовленности;
79-81	26.03 6.04 8.04		3	Метания, передача предметов и переноска грузов.	Коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физической подготовленности; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
82-84	9.04 13.04 15.04		3	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Гонка мячей».	Профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
85-87	16.04 20.04 22.04		3	Упражнения для расслабления мышц. Игра «Дождик капает».	Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
88-90	23.04 27.04 29.04		3	Брюшное и грудное дыхание. Упражнения на расслабление. Зрительная гимнастика.	Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

					коррекция и развитие физической подготовленности;
91-93	30.04 4.05 6.05		3	Метание малого мяча правой и левой рукой вдаль, в цель.	Заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
94-96	11.05 13.05 14.05		3	Игры с элементами бросков: «Удочка».	Профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно - перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
97-99	18.05 20.05 21.05		3	Игры на развитие гибкости. Игра «Змейка».	Коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физической подготовленности; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.