**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Кудиновская средняя общеобразовательная школа**

Ростовская обл. Багаевский район, х. Кудинов ул.Школьная 95

«Согласовано»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «Утверждаю»

Директор МБОУ Кудиновской СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Петриченко Н.Н.

Приказ №\_\_\_\_\_ от 30.08.2022г.

**РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА**

(2 вариант) по предмету «Физическая культура»

Уровень общего образования- начальное образование 4 класс

Количество часов за год:35 часов

Количество часов в неделю: 1 ч.

Учитель начальных классов: Воронкова М.В.

2022 -2023 учебный год.

**АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» 4 класса для обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой степени, составлена на основе адаптированной основной образовательной программы МБОУ Кудиновской СОШ начального общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) ,Учебным планом класса; Календарным учебным графиком; «Программой образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой (СПб, 2014);

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура». Срок реализации программы-1 год. В 4 классе программа по предмету «Адаптивная физкультура» рассчитана на 35 часов, по 1 часу в неделю.

Возможно увеличение или уменьшение годового количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни**.**

**Цель** учебного предмета- повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи учебного предмета:

учить детей готовиться к уроку физкультуры;

учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;

учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;

учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);

учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;

обучать мягкому приземлению в прыжках;

учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;

учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;

учить метаниям, броскам и ловле мяча;

учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;

учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;

учить преодолению различных препятствий;

учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей.

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

1. Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности
2. Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).
3. Осознание обучающегося важности безопасного поведения.
4. Овладение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.
5. Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я».

**Предметные результаты**

***-***простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движении в различных пространственных направлениях;

- команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

- правильно захватывать различные предметы, передавать и переносить их;

- лазать вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя;

- ходить по начерченному коридору шириной 20-30 см;

- ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;

- бросать и ловить мяч.

-понимать смысл указаний учителя, анализировать, используя при этом речь, свои действия;

-во время бега выполнять движения руками (вперёд, вверх, в стороны), способствуя улучшению координации движений и одновременно развитию выносливости;

-ударять мяч о пол и ловить его после отскока, подхватывая сначала снизу, затем сверху, ловить мяч поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками;

На уроках физической культуры нужно не только корригировать дефекты моторики, разучивать движения, но ипрививать детям любовь к физическим упражнениям и играм, к ЗОЖ; развивать у них желание действовать вместе, дружно, помогать слабым, быть внимательными друг к другу. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

**Содержание предмета**

**Построения и перестроения**.

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Повороты на месте в стороны. Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

*Общеразвивающие упражнения*: без предметов, в расслаблении мышц, на осанку, на дыхание

*Общеразвивающие упражнения с предметами:* малыми мячами, гимнастическими палками, со скакалками.

*Ритмические упражнения.* Прохлопывание простого ритмического рисунка. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

**Ходьба и бег.**

Медленный бег до 2 мин. Ходьба в колонне по одному, по двое. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета). Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Чередование ходьбы и бега.Передача мяча из руки в руку. Эстафеты.

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в колонне. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра. Бег на носках.

**Прыжки**

Прыжки в длину с места ( с шага). Прыжки в высоту. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.

**Лазанье**

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Передвижение на четверенькахв медленном темпе по коридору 15-25см.Подлезание под препятствие. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.

**Метание, передача предметов*.***

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Передача предметов в шеренге. Броски и ловля мяча двумя руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Переноска мяча, гимнастических палок.

**Равновесие**

Ходьба по полу по начертанной линии. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Стойка на носках 2-3 секунды.

**Коррекционные подвижные игры**

*С элементами общеразвивающих упражнений*: « Повторяй за мной», «Пойдешь гулять», «Поезд», «На праздник».

*С бросанием, ловлей и метанием*: «Охотники и утки» , «Кто дальше бросит»

*Для ходьбы*: «Возьми флажок», «Пойдем в гости»

*С бегом и прыжками*: «У медведя во бору», « Кто быстрее», «Пустое место**»**, «Солнышко – идти гулять, дождик – беги домой».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол. часов** |
| 1. | Ориентировка в помещении. | 2 |
| **2.** | Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. | 21 |
| **3.** | Упражнения с кубиком | 2 |
| **4.** | Упражнения с мячом | 3 |
| **5.** | Упражнения с кубиком и флажком. | 2 |
| **6.** | Упражнения на расслабление мышц | 3 |
| **7.** | . Ориентировка в направлении движений вперед, назад, влево, вправо. | 2 |
|  | **Всего часов** | **35** |

**Календарно-тематическое планирование**

**«Адаптивная физкультура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем. | Количество часов | Дата проведения | |
| очно | заочно |
| ***Физическая подготовка.*** | | | | |
| 1 | Вводный урок. ТБ. | 1 | 07.09 | 07.09 |
| 2 | Ходьба и бег с предметами (по выбору). | 1 | 14.09 | 14.09 |
| 3 | Ходьба и бег на носках с различным движением рук. | 1 | 21.09 | 21.09 |
| 6 | Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. | 1 | 28.09 | 28.09 |
| 7 | Ползание под дугу. ТБ. | 1 | 05.10 | 05.10 |
| 8 | Ползание на четвереньках. | 1 | 12.10 | 12.10 |
| 9 | Ползание «Кто быстрее доползёт до мячика». | 1 | 19.10 | 19.10 |
| ***Оздоровительная и корригирующая гимнастика.*** | | | | |
| 10 | Упражнения на равновесие. Ходьба по доске, лежащей на полу. | 1 | 26.10 | 26.10 |
| 11 | Упражнения на равновесие. Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика). | 1 | 09.11 | 09.11 |
| 12 | Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | 16.11 | 16.11 |
| 13 | Упражнения на равновесие. ТБ. | 1 | 23.11 | 23.11 |
| 14 | Дыхательная гимнастика. Произвольный вдох (выдох) через рот (нос). | 1 | 30.11 | 30.11 |
| 15 | Дыхательная гимнастика «Согреть руки». | 1 | 07.12 | 07.12 |
| 16 | Дыхательная гимнастика «Понюхай цветок». | 1 | 14.12 | 14.12 |
| 17 | Дыхательная гимнастика «Остудить воду». | 1 | 21.12 | 21.12 |
| ***Коррекционные подвижные игры.*** | | | | |
| 18 | Подвижные игры с бегом. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. | 1 | 28.12 | 28.12 |
| 19 | Подвижные игры с прыжками «Не задень». | 1 | 11.01 | 11.01 |
| 20 | Подвижные игры с мячом «Не пропусти мяч». | 1 | 18.01 | 18.01 |
| 21 | Подвижные игры с бегом «Кто быстрее добежит до кубика». | 1 | 25.01 | 25.01 |
| 22 | Подвижные игры с прыжками «Вдоль дорожки». | 1 | 01.02 | 01.02 |
| 23 | Подвижные игры с мячом «Подбрось - поймай». | 1 | 08.02 | 08.02 |
| ***Физическая подготовка.*** | | | | |
| 24 | Передача предметов - мячей. | 1 | 15.02 | 15.02 |
| 25 | Передача предметов над головой. | 1 | 22.02 | 22.02 |
| 26 | Ходьба и бег в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. | 1 | 01.03 | 01.03 |
| 27 | Ходьба и бег по разметке. | 1 | 15.03 | 15.03 |
| 28 | Контрольный урок. | 1 | 22.03 | 22.03 |
| 29 | Ходьба и бег на носках. | 1 | 12.04 | 12.04 |
| 30 | Ходьба и бег на пятках. | 1 | 19.04 | 19.04 |
| 31 | Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. | 1 | 26.04 | 26.04 |
| 32 | Ходьба и бег по разметке. | 1 | 03.05 | 03.05 |
| 33 | Ходьба и бег в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. | 1 | 10.05 | 10.05 |
| 34-35 | Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. | 2 | 17.05,24.05 | 17.05, 24.05 |

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);

2. Адаптированная  основная общеобразовательная программа МБОУ Кудиновская СОШ для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

3. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

4. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват.учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

**Материально – техническое обеспечение**

* дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
* спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи;
* мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол.

**«Согласовано» «Согласовано»**

Руководитель МО Руководитель МС

Заместитель директора по УВР

МБОУ Кудиновской СОШ МБОУ Кудиновской СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Прилукина Т.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Касьянова Е.В.

Протокол заседания МО №1 Протокол заседания МС №1

от «29» августа 2022 г. от «30» августа 2022 г