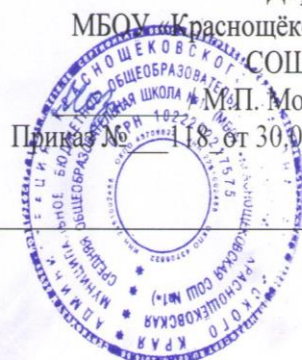


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощековская средняя общеобразовательная школа №1»
Краснощековского района Алтайского края

«Рассмотрено» на ППк протокол №2 от 30.08.2021	«Согласовано» с родителями (законными представителями) _____	«Утверждаю» Директор МБОУ «Краснощёковская СОШ№1» М.П. Мозговая Приказ № 118 от 30.08.2021
--	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмета: Адаптивная физкультура

4 класс

Приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития(вариант 2 .СИПР)

2021-2022 учебный год

Составитель:
Кривошейцева Н. И.,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

С. Краснощеково

2021г.

ПОЯНТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена для индивидуального обучения на дому на основе:

- адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 МБОУ «Краснощёковская СОШ № 1»;

с учетом:

годового учебного календарного графика и индивидуального учебного плана на 2021- 2022 учебный год.

Рабочая программа учебного предмет «Адаптивная физическая культура» разработана с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающегося с ОВЗ.

На изучение программы отводится 2 часа в неделю в течение 35 недель , 70 занятий в год.

Распределение количества часов

	Количество часов
1 четверть	18ч
2 четверть	16ч
3 четверть	22ч
4 четверть	14ч
Всего за год	70ч

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, формирование интереса (мотивации) к учению;
- формирование положительного отношения к мнению учителя;
- развитие способности оценивать результаты своей деятельности с помощью педагога и самостоятельно;
- умение обращаться за помощью, принимать помощь;
- умение организовать своё рабочее место;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми в процессе выполнения задания, поручения;
- формирование бережного отношения к материальным ценностям.

Регулятивные:

- пользоваться учебным инвентарем и организовывать рабочее место под руководством учителя;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в темпе с помощью учителя;
- определить план выполнения заданий под руководством учителя;
- корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя;
- участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия

Познавательные базовые учебные действия:

- уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;
- овладение общеразвивающими и корригирующими упражнениями.

- наблюдать за работой мышц и корректировать с помощью учителя нагрузку.

Коммуникативные базовые учебные действия:

- участвовать в диалоге на уроке в жизненных ситуациях;
- выражать свое отношение к ЗОЖ
- оформлять свои мысли в устной речи;
- умение отвечать на вопросы различного характера;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности ;
- сотрудничать со взрослыми в разных социальных ситуациях;

Предметные результаты:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание правил техники безопасности при использовании спортивного инвентаря.
- теоретическое освоение элементов спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя.

Содержание учебного предмета

В настоящую программу включены следующие **разделы**: общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

- Дыхательные упражнения по подражанию.
- Движения головой
- Основные положения и движения кистями рук.
- Ползание, подлезание, перелезание.
- Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза

Коррекционные подвижные игры:

- Малоподвижные игры
- Подвижные игры на развитие координационных способностей, соблюдение правил игры

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Дыхательные упражнения по подражанию.	«Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох	1ч
2	Произвольные вдохи и выдохи через нос (через рот)	Упражнения «Качели», «Дерево на ветру»	1ч
3	Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)	Упражнения «Дровосек», «Надуй шарик»	1ч
4	Основные положения и движения (по подражанию). Игра «Стоп, хоп, раз»		1ч
5-6	Упражнения для кистей рук. Игра «Стоп, хлоп, раз»	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке	2ч
7-8	Одновременные (поочередные) движения руками. Игра «Стоп, хлоп, раз»	Упражнения для развития мышц кисти. Игры «Фонарики», для пальцев рук «Подъёмный кран»	2ч
9-10	Круговые движения кистью. Игра «Стоп, хоп, раз»	Упражнения для рук « Часики»	2ч
11-12	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны)	Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков. Укрепляющие упражнения для плеч «Силачи», игра «Карлики-великаны»	2ч
13-14	Движения головой: повороты, круговые движения	Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет». Игра «Совушка»	2ч
15-16	Поднимание головы в положении «лежа на животе»	Упражнения для мышц и шеи. Игра «Рыбка»	2ч
17-18	Круговые движения прямыми руками вперед (назад)	Упражнение «Мельница»	2ч
19-20	Ползание на животе.	Упражнения «Потягушки», «Лодочка»	2ч
21-22	Ползание на животе.	Упражнения «Звездочка», «Молоточки»	2ч
23-24	Перелезание через препятствия	Упражнения в перелезании твердых и мягких модулей спортивного инвентаря.	2ч
25-28	Правильный захват мяча руками. Игра «Мяч в кольцо»	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «стряхнули воду».	4ч
29-30	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками	Упражнения бросков мячом вверх, бросок о стену.	2ч
31-32	Броски среднего (маленького) мяча одной рукой.	Упражнения бросков мячом вверх, бросок о стену.	2 ч
33-34	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) Игра « Мяч в корзину»	Упражнения бросков мячом вверх, бросок о стену.	2ч
35-36	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой)	Упражнения бросков мячом вверх, бросок о стену	2 ч

	Игра «Вышибала»		
37-38	Метание мяча на дальность.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Захват мяча. Размах и бросок.	2ч
39-40	Метание в цель.	Упражнения: захват, размах, бросок.	2ч
41-44	Бросание мяча в обруч. Игра «Меткий стрелок»	Бросание с пола, бросание со стула	4ч
45-48	Перенос груза. Игра «Строим дом»	Упражнения в переносе предметов разных по тяжести в разные направления.	4ч
49-52	Малоподвижные игры «Ладушки», «Веселый мяч»		4ч
53-58	Малоподвижные игры. Игра с флажками «Регулировщик»	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	6ч
59-60	Маховые движения руками с флажками. Игра «Сигнал»	Движения рук с флажками вверх, вниз, помахивание флажками.	2ч
61-62	Подвижные игры с мячом на развитие координационных способностей.	Игры «Кто быстрее», «Чья бабочка быстрее», «Мяч с горки», «Закати мяч»	2ч
63-66	Подвижные игры. «Кто быстрее», «Мяч по кругу»		4ч
67-70	Повторение. Игры с мячом.	Игры с мячом. Перекаты, бросок, метание в цель.	4ч

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

<http://ege.pskgu.ru> Методические рекомендации по учебным предметам .

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/04/15/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-detey> Дыхательная гимнастика для детей.

<http://ege.pskgu.ru> Дидактические материалы, фото-иллюстрации дидактического материала.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/09/13/kartoteka-obschcherazvivayushchih-uprazhneniy-dlya-ukrepleniya-0> Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц спины для детей старшего дошкольного возраста

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Мячи (малые, средние),
гимнастические палки,
набивные мячи,
баскетбольное кольцо,
мягкие (твердые) модули,
флажки, кегли, призмы разные по массе и размеру
свисток,
ПК

Лист внесения изменений в рабочую программу учебного предмета

« _____ » в _____ классе

Учитель _____

№ п/ п	Реквизиты документа (приказа)	Исходная программа		Внесение изменений в программу	
		дата	тема	дата	Тема