

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на Педагогическом Совете  Протокол № 9  «27» мая 2019г. |  | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  ФИО Жужжина Г.А.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «27» мая 2019г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ ООШ №3 ТульскаяО.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № 111  «27» мая 2019г. |

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физкультуре для обучающихся 4 класса

с умственной отсталостью РАС 8.3

Учитель музыки

Якименко Ж.Н.

(соответствует занимаемой должности)

Г. Советск , 2019 г.

**Содержание программы**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета адаптивная физкультура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3
2. Содержание учебного предмета адаптивная физкультура \_\_\_\_\_\_\_\_8
3. Тематическое планирование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13

**1.Планируемые результаты реализации программы коррекционного курса адаптивная физкультура**

**Личностные и предметные результаты освоения физической культуры.**

*Личностные результаты*включают индивидуально-личностные качества исоциальные (жизненные)компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты обучающегося 4 класса:

1. Осознание себя как ученика;
2. Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
3. Наличие мотивации к учебной деятельности;
4. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

***Минимальный уровень:***

1. Уметь выполнять простые инструкции учителя;
2. Иметь представление о видах двигательной деятельности;
3. Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
4. Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

***Достаточный уровень***

1. Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
2. Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
3. Овладение навыками элементов спортивных игр.
4. Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки.

**Формами подведения итогов реализации программы являются:**

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;

 - проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

**К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:**

1. Создание мотивации;

2. Согласованность активной работы и отдыха;

3. Непрерывность процесса;

4. Необходимость поощрения;

5. Социальная направленность занятий;

6. Активизации нарушенных функций;

7. Сотрудничество с родителями;

8. Воспитательная работа.

**2.Содержание учебного предмета адаптивная физкультура**

Программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
* выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
* выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
* самостоятельное выполнение упражнений;
* занятия в тренирующем режиме;
* развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Знания о физической культуре**

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение

**Упражнения на координацию**

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

**Упражнения с предметами:**

* гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие;

лазанье; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** передача предметов; прыжки.

**Игры**

**Теоретические сведения.**Элементарные сведения о правилах игр иповедении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу и т.д.)

**Танцевальные упражнения**

Прохлопывание простого ритмического рисунка.

**3.Тематическое планирование адаптивная физкультура 4 класс с УО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| 1. | **Введение** | 1 |
| 2-4 | **Упражнения на ориентировку в пространстве**  Ходьба в соответствии с метрической пульсацией | 3 |
| 5-7 | **Упражнения на ориентировку в пространстве**  Перестроение из одно­го круга в два | 3 |
| 8-10 | **Ритмико-гимнастические упражнения**  Общеразвивающие упражнения | 3 |
| 11-13 | **Танцевальные упражнения**  Повторение элементов танца по программе 2 класса | 3 |
| 14-16 | **Упражнения на ориентировку в пространстве**  Построение в колонны по три | 3 |
| 17-19 | **Танцевальные упражнения**  Шаг на носках, шаг польки | 3 |
| 20-22 | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**  Упражнение для кистей рук с барабанными палочками  **Игры под музыку** | 3 |
| 23-25 | **Танцевальные упражнения**  Широкий, высокий бег | 3 |
| 26-28 | **Танцевальные упражнения**  Сильные поскоки, боковой галоп | 3 |
| 29-31 | **Танцевальные упражнения**  Элементы русской пляски | 3 |
| 32-34 | **Танцевальные упражнения**  Движения парами: боковой галоп, поскоки | 3 |
| 35-37 | **Танцевальные упражнения**  Ос­новные движения народных танцев | 3 |
| 38-40 | **Танцевальные упражнения**  Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса | 3 |
| 41-43 | **Игры под музыку** | 3 |
| 44-46 | **Танцевальные упражнения**  Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия | 3 |
| 47-49 | **Танцевальные упражнения**  Парная пляска. Чешская народная мелодия | 3 |
| 50-52 | **Ритмико-гимнастические упражнения**  Упражнения на координацию движений | 3 |
| 53-55 | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**  Исполнение различных ритмов на барабане и бубне | 3 |
| 56-58 | **Игры под музыку** | 3 |
| 59-61 | **Танцевальные упражнения**  Пляска мальчиков «Чеботуха» | 3 |
| 62-64 | **Ритмико-гимнастические упражнения**  Упражнения на расслабление мышц | 3 |
| 65-67 | **Танцевальные упражнения**  Танец с хлопками | 3 |
| 68-70 | **Ритмико-гимнастические упражнения**  Упражнения на координацию движений | 3 |
| 71-73 | **Танцевальные упражнения**  Карельская народная мелодия | 3 |
| 74-76 | **Ритмико-гимнастические упражнения**  Упражнения на расслабление мышц | 3 |
| 77-79 | **Танцевальные упражнения**  Русская народная мелодия | 3 |
| 80-82 | **Танцевальные упражнения**  Украинская народная мелодия | 3 |
| 83-85 | **Игры под музыку** | 3 |
| 86-88 | **Ритмико-гимнастические упражнения**  Упражнения на координацию движений | 3 |
| 89-91 | **Танцевальные упражнения**  Полька | 3 |
| 92-94 | **Танцевальные упражнения**  Движения парами | 3 |
| 95-97 | **Игры под музыку** | 3 |
| 98-100 | **Ритмико-гимнастические упражнения**  Упражнения на расслабление мышц | 3 |
| 101 | Повторение движений | 1 |
| 102 | Повторение движений | 1 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |