****

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на Педагогическом Совете  Протокол № 1  «31» августа 2020г. |  | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  ФИО Кожанова Г.А.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «31» августа 2020г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ ООШ №3 ТульскаяО.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № 120  «31» августа 2020 г. |

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физкультуре для обучающихся 4 класса

с умственной отсталостью

Учитель музыки

Якименко Ж.Н.

(соответствует занимаемой должности)

Г. Советск , 2020 г.

**Содержание программы**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета адаптивная физкультура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3
2. Содержание учебного предмета адаптивная физкультура \_\_\_\_\_4-5
3. Тематическое планирование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6-11

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

**Личностные результаты:**

* + учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
* способность к самооценке на основе критериев успешность учебной деятельности;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебнойдеятельности;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основеориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
* представлений о нравственных нормах;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственнойотзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**У обучающихся будут сформированы:**

* + активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципахуважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  + проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями вразличных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  + проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижениипоставленных целей;
  + оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общегоязыка и общих интересов.

**Планируемые результаты**:

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

**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**

Реализация программы осуществляется в классе. Обучающиеся по программе – это дети в возрасте 9 – 12 лет. Уровень психофизического развития обучающихся должен обеспечить их безопасное присутствие в классном коллективе.

Результаты достижений обучающихся с умеренной и тяжелой степенью производятся без оценочно и предполагают три уровня освоения обучающимися АООП НОО:

* Материал усвоен;
* Частично усвоен;
* Не усвоен.

Требования к контролю знаний определены тремя уровнями в зависимости от психофизических особенностей обучающихся.

**I уровень-высокий**

Выполнение общеукрепляющих и различных физических упражнений совместно со взрослым;

Выполнение дыхательных упражнений (согласование дыхания и движения)

Уметь ловить и бросать мяч;

Уметь координировать свое тело в процессе перешагивания различных предметов

**II уровень-средний**

Выполнение общеукрепляющих и различных физических упражнений в игровой форме совместно со взрослым;

Иметь представление о процессе согласования дыхания и движений тела;

Уметь ловить мяч;

Проявлять интерес к игровым упражнениям на координацию движений тела;

**III уровень-низкий**

Проявление заинтересованности в участии в игровых (общеукрепляющих) упражнениях

**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.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| 1 | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега. | 1 |
| 2 | Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. | 1 |
| 3 | Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. | 1 |
| 4 | Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт, размыкание и смыкание приставными шагами. | 1 |
| 5 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» | 1 |
| 6 | Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. | 1 |
| 7 | Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. | 1 |
| 8 | Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. | 1 |
| 9 | Понятие высокий старт. Медленный бег до3 мин (сильные дети) | 1 |
| 10 | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. | 1 |
| 11 | Бег на скорость 30 м. | 1 |
| 12 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 13 | Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь | 1 |
| 14 | Челночный бег (3х5) м | 1 |
| 15 | Бег на скорость до 40 м. | 1 |
| 16 | Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета). | 1 |
| 17 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. | 1 |
| 18 | Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги*. | 1 |
| 19 | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность. | 1 |
| 20 | Метание малого мяча левой и правой рукой в горизонтальную цель. | 1 |
| 21 | Прыжки через короткую скакалку | 1 |
| 22 | Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – за головы. | 1 |
| 23 | Поднимание туловища | 1 |
| 24 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 |
| 25 | Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели». | 1 |
| 26 | Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?». | 1 |
| 27 | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 28 | Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии. | 1 |
| 29 | Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. | 1 |
| 30 | Дыхательные упражнения. | 1 |
| 31 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 32 | Комплекс обще развивающих упражнений. | 1 |
| 33 | Комплекс корригирующих упражнений. | 1 |
| 34 | Комплекс обще развивающих упражнений с гимнастической палкой. | 1 |
| 35 | Комплекс обще развивающих упражнений с флажками | 1 |
| 36 | Комплекс обще развивающих упражнений с малым обручем. | 1 |
| 37 | Комплекс обще развивающих упражнений с большим мячом | 1 |
| 38 | Комплекс обще развивающих упражнений с малым мячом. | 1 |
| 39 | Комплекс упражнений со скакалками. | 1 |
| 40 | Комплекс упражнений с набивными мячами. | 1 |
| 41 | Перекаты в группировке. | 1 |
| 42 | Из положения лёжа на спине «мостик». | 1 |
| 43 | 2 – 3 кувырка вперёд (строго индивидуально). | 1 |
| 44 | Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. | 1 |
| 45 | Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. | 1 |
| 46 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. | 1 |
| 47 | Пролезание сквозь гимнастические обручи. | 1 |
| 48 | Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр.  Комплекс УГГ. | 1 |
| 49 | **Раздел программы «Игры».** Игры с элементами обще развивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные». | 1 |
| 50 | Игры с элементами обще развивающих упражнений «Мяч соседу», «Не отдам». | 1 |
| 51 | Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок», «Белые медведи». | 1 |
| 52 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Попади в цель», «Мяч – среднему». | 1 |
| 53 | Игры с элементами обще развивающих упражнений «Достань предмет», «Мяч соседу». | 1 |
| 54 | Игры с бегом и прыжками «Бег за флажками», «Волк во рву». | 1 |
| 55 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит», «Снайперы». | 1 |
| 56 | Коррекционные игры «Товарищи командиры», «Два сигнала». | 1 |
| 57 | Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 |
| 58 | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. | 1 |
| 59 | Коррекционные игры «Товарищи командиры», «Два сигнала». | 1 |
| 60 | Коррекционные игры «Товарищи командиры», «Два сигнала». | 1 |
| 61 | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. | 1 |
|  | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. | 1 |
| 62 | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа. | 1 |
| 63 | Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад, с различными положениями рук. | 1 |
| 64 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. | 1 |
|  | ***Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)*** |  |
| 65 | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. | 1 |
| 66 | Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. | 1 |
| 67 | Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног. | 1 |
| 68 | Прыжок в высоту до определённого ориентира. | 1 |
| 69 | Дозирование силы удара мяча об пол таким образом, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. | 1 |
| 70 | Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени. | 1 |
| 71 | Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. | 1 |
| 72 | Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. | 1 |
| 73 | *Упражнения без предметов*. Упражнения на дыхание. | 1 |
| 74 | Упражнения на расслабление мышц. | 1 |
| 75 | Обще развивающие упражнения по подражанию. | 1 |
| 76 | Упражнения для укрепления мышц туловища. | 1 |
| 77 | Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Комплекс УГГ. | 1 |
| 78 | Коррекционные игры «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».  Игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам». | 1 |
| 79 | Игры с бросанием, ловлей, метанием «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 80 | Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. | 1 |
| 81 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. | 1 |
| 82 | Ходьба с контролем и без контроля зрения. | 1 |
| 83 | Медленный бег до 3мин (сильные дети). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 15 м. | 1 |
| 84 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом *согнув ноги.* | 1 |
| 85 | Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание* | 1 |
| 86 | Метание малого мяча левой, правой рукой в вертикальную цель. | 1 |
| 87 | Метание малого мяча левой, правой рукой в горизонтальную цель. Метание малого мяча левой и правой рукой в баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4 – 8 м с места. | 1 |
| 88 | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. | 1 |
| 89 | Челночный бег (3х5). | 1 |
| 90 | Бег на скорость до 40 м. | 1 |
| 91 | Бег 30 м. | 1 |
| 92 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 93 | Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь. | 1 |
| 94 | Прыжки через короткую скакалку. | 1 |
| 95 | Броски набивного мяча сидя ноги врозь. | 1 |
| 96 | Поднимание туловища. | 1 |
| 97 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 |
| 98 | Игровое упражнение со скакалкой «Десяточки». | 1 |
| 99 | Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 |
| 100 | Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 |
| 101 | Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 |
| 102 | Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 |