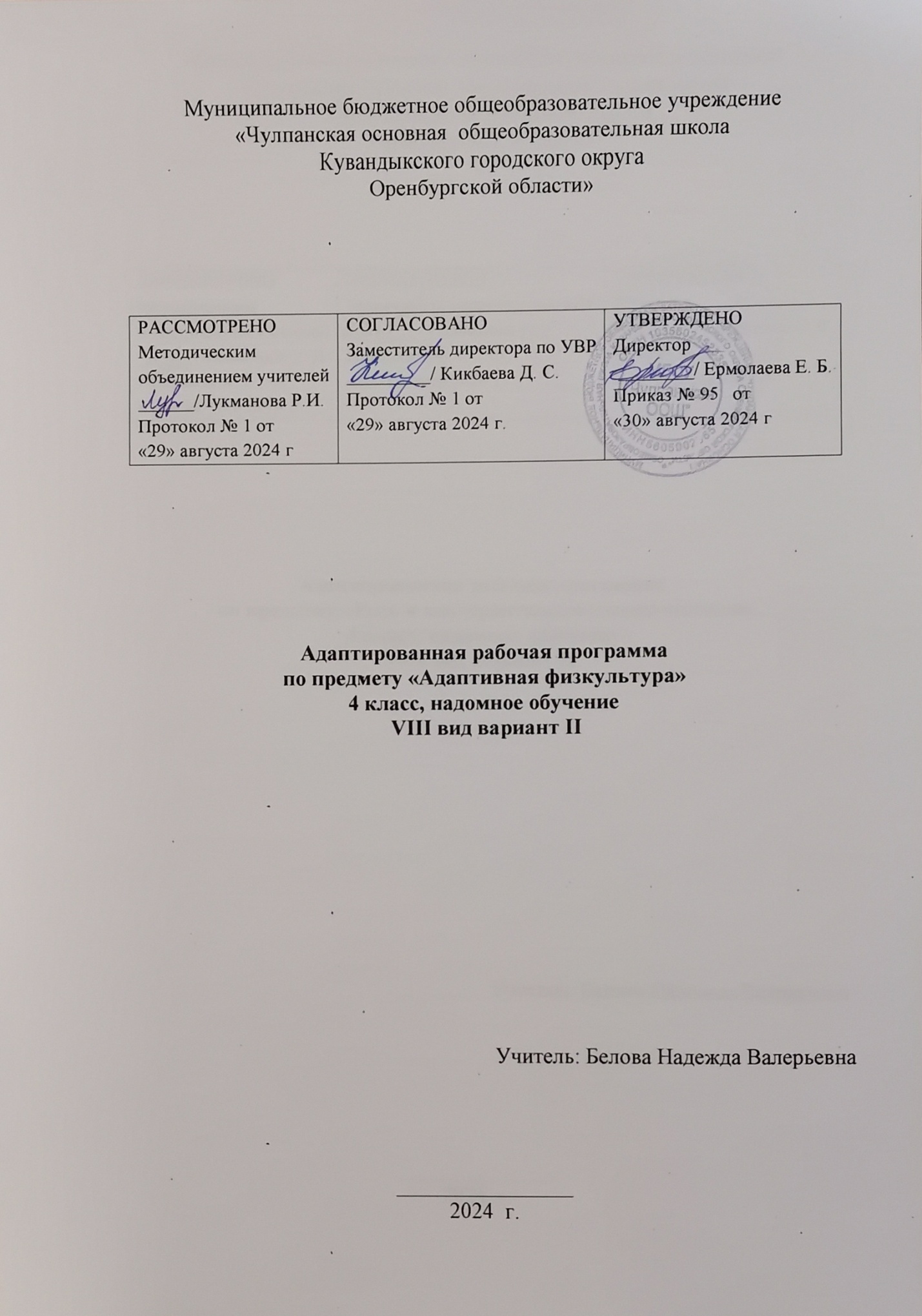
****

**Содержание:**

1. Пояснительная записка ………………………………………………..с.3
2. Содержание учебной программы ………………………………………с.4
3. Учебно-тематический план …………………………………………….с.4
4. Планируемые результаты изучения…………….. ……………………..с.4
5. Календарно-тематический план ………………………………………..с.5
6. Учебно-методические и материально-техническое обеспечение…….с.6

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физкультуре предназначена для учащихся 4 класса с тяжёлыми и множественными нарушениями развития.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года за №273, приказом «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19 декабря 2014г. за № 1599, АООП (2 вариант) и предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста с нарушением интеллекта.

Основой является программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0 – 4 классы/ под редакцией И.М. Бгажноковой, 2013г., филиал издательства «Просвещение», Санкт-Петербург.

«Адаптивная физкультура» является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. **Актуальность** заключается в том, что предмет «Адаптивная физкультура» способствует социальной интеграции в общество.

На уроках физической культуры используются следующие **методы:**

Словесные (рассказ, беседа, объяснение);

* Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений);
* Практические (выполнение двигательного действия)
* Методы распределяются на методы преподавания и соответствующие им методы учения:
* Информационно-обобщающий (учитель) / исполнительский (ученик);

Объяснительный / репродуктивный;

Инструктивный / практический;

Объяснительно-побуждающий / поисковый.

**Формы**:

* Предметный урок;
* Индивидуальная работа;

Рабочей программой предусмотрены следующие **виды работы**:

* беседы, выполнение физических упражнений;
* тестирование

**Общая характеристика учебного предмета**

**Целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Учебный предмет «Адаптивная физкультура» культура» ставит следующие **задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Учебный курс физической культуры предусматривает следующую**структуру**:

* Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
* Ходьба и бег.
* Броски, ловля, метание.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» является частью учебного плана 4 кл 2 вар УП в соответствии с ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и изучается на всех этапах обучения.

На изучение данного учебного предмета в 4 классе по индивидуальной программе отводится **0,25** часа в неделю (9 часов в год).

**Содержание учебной программы**

В программу включены следующие ***разделы***:

* **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Ходьба по доске, лежащей на полу. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. Отход от стены с сохранением правильной осанки.
* **Ходьба и бег.** Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.

* Броски, ловля, метание. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Метание в цель (на дальность).

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

* знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
* учат последовательности движений без предметов, с предметами, а также правилам безопасности при этом;
* учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
* учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Кол-во часов** |
| 1 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. | 3 |
| 2 | Ходьба и бег. | 2 |
| 3 | Броски, ловля, метание. | 4 |
|  | **ИТОГО** | **9** |

**Планируемые результаты изучения**

**предметные результаты обучения.**

* Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
* Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
* Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
* Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;
* Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
* Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;

**личностные результаты обучения.**

* сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
* сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
* сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* проявление готовности к самостоятельной жизни

**Система оценивания учащихся**

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга оценивается уровень сформированности представлений, действий/операций, внесенных в СИПР. Например: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; представление: «узнает объект», «не всегда узнает объект» (ситуативно), «не узнает объект». Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

Мониторинг уровня сформированности предметных результатов по адаптивной физкультуре учащихся 4 класса представлен в таблице СИПР.

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **программный материал** | **колич. часов** | **Дата** | | | | **игры** | **основные виды**  **учебной деятельности** |
|  | | |  |
| **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**. | | | | | | | | |
| 1. | Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. | 1 |  | | |  | «Колобок» | Развитие быстроты, ловкости |
| 2 | Ходьба по доске, лежащей на полу. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. | 1 |  | | |  | «Клад»  «Ловля «лягушек» | Развитие внимания, координации движений  развитие ловкости, быстроты, силы. |
| 3 | Отход от стены с сохранением правильной осанки. | 1 |  | | |  |  | Развитие внимания, координации движений |
| **Ходьба и бег.** | | | | | | | | |
| 4 | Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1 |  | |  | | «Переправа по узким жердям» «Соблюдай равновесие» | развитие ловкости, вестибулярного аппарата.  развитие координационных способностей |
| 5 | Бег с изменением темпа и направления движения. Сбивание предметов большим (малым) мячом. | 1 |  |  | | | «Удочка» «Меткие метания» | развитие быстроты, ловкости |
| **Броски, ловля, метание.** | | | | | | | | |
| 6 | Метание в цель (на дальность). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). | 1 |  | | | | «Гонка мячей по кругу приставными шагами» «Удочка» | развитие быстроты, ловкости и внимания |
| 7 | Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). | 1 |  | | | | «Гонка мячей по кругу приставными шагами» | развитие быстроты, ловкости и внимания |
| 8 | Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). | 1 |  | | | | «Ловля «лягушек» | развитие ловкости, быстроты, силы. |
| 9 | Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. | 1 |  | | | | «Ловля «лягушек» | развитие координационных способностей |

**Учебно-методические и материально-техническое обеспечение**

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью;

Адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2);

Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н.;

Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Материально техническое обеспечение: мячи, обруч, флажки, гимнастическая палка.