Государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области

«Ярославская школа № 38»

Рассмотрено на ПМПк Утверждено приказом

\_№26 от 15.10.2020г. №\_01-10/466\_от\_\_15.10.2020г.\_

директор школы

№38\_\_\_\_\_\_\_Е.Г.Кислова

Рабочая программа по

адаптивной физической культуре для обучающихся 4б класса

Шутов Пётр Робертович \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО учителя) (подпись)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись руководителя МПТГ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись зам. директора по УВР)

г. Ярославль

\_\_\_\_\_\_\_2020-2021\_\_\_учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся 4б класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), АООП школы (2 вариант), учебного плана и годового календарного графика на 2020-2021 уч.г.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения. **Всего** на предмет «Адаптивная физкультура» в 4б классе отводится 68 часов**.**  Программа рассчитана на 2 часа в неделю, количество учебных недель в учебном году 34:

1 четверть – 9 уроков;

2 четверть – 7 уроков;

3 четверть – 11 уроков;

4 четверть – 7 уроков.

**Цель обучения** – подготовка обучающихся к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

― раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

1. Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

2. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

3. Выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

4. Самостоятельное выполнение упражнений;

5. Занятия в тренирующем режиме;

6. Развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Содержание программы** отражено в пяти разделах:

1. «Знания о физической культуре»,
2. «Гимнастика»,
3. «Легкая атлетика»,
4. «Лыжная подготовка»,
5. «Подвижные игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

В период дистанционного обучения программа будет реализовываться с помощью интернет-платформы Zoom, а также через приложения-мессенджер Viber и WhatsApp (посредством сообщений или видео-звонков). Для учащихся будут разработаны задания для работы в режимах on-line и off-line.

**Личностными результатами** изучения предмета в 4б классе являются:

* активное включение учащихся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами** изучения предмета в 4б-м классе являются следующие умения:

* выполнение корригирующих упражнений в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
* представления о двигательных действиях;
* знание строевых команд;
* представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
* представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх;
* представления о способах организации и проведения подвижных игр; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
* представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система контроля и критерии оценки уровня обученности учащихся:**

Курс имеет безотметочную систему прохождения материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Форма и методы контроля** | **Сроки проведения** |
| Входной | Диагностика уровня развития речи на начало года | 1 – 2 неделя сентября |
| Текущий | Устный опрос обучающейся  Творение и практические работы, наблюдение | Первое полугодие учебного года |
| Промежуточный | Устный опрос обучающейся  Творческие и практические работы, наблюдение, диагностика уровня развития речи | Второе полугодие учебного года |

*Текущая* аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения предмета «Физическая культура».

*Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения дисциплины «Физическая культура» по итогам учебного года.

*Показатели оценки достижений обучающегося планируемых результатов освоения курса:*

Уровни освоения (выполнения) действий / операций

Пассивное участие / соучастие.

- отказ от выполнения действия / протест – 0 баллов

- действие выполняется взрослым (ребенок позволяет что-либо сделать с ним) – 1 балл

Активное участие/действие выполняется ребёнком:

- со значительной помощью взрослого – 2 балла

- с частичной помощью взрослого - 3 балл

- по подражанию (П)

- по образцу (О)

- самостоятельно с ошибками - 4 балла

- самостоятельно без ошибок – 5 баллов

Сформированность представлений

- не выявить наличие представлений (?)

- представление отсутствует – 0 баллов

- использование по прямой подсказке – 2 балла

- использование с косвенной подсказкой (изображение) – 3 балла

- самостоятельное использование с ошибками - 4 балла

- самостоятельное использование без ошибок (представление сформировано) – 5 баллов

Узнавание объекта

- не узнает объект – 0 баллов

- со значительной помощью взрослого – 2 балла

- с частичной помощью взрослого – 3 балла

- узнает объект – 5 баллов

Реакция на воздействие:

- негативная реакция – 0 баллов (НГ)

- нейтральная реакция - 1 балл (НР)

- положительная реакция – 3 балла (ПР)

Для реализации программы по предмету «Физическая культура» необходимо специальное **материально-технического оснащение,** включающее спортивный инвентарь: лыжи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, баскетбольные щиты, теннисные мячи, секундомер, гимнастические маты , гимнастический мост , тренажеры, беговая дорожка, гимнастические обручи, футбольные мячи, набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, дуги, гимнастические скамейки, малые мячи, бадминтон, воланчики.

**Список литературы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Класс** | **Автор** | **Издательство** | **Год издания** |
| Развитие физических способностей детей |  | Бутии И.М., Викулова А.Д. | ВЛАДОС-ПРЕСС | 2002 |
| Программы сециальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида | Подготовительный, 1-4 класс | Воронкова В. В. | Просвещение | 2013 |
| Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью |  | Беряева Л.Б., Яковлева Н. Н. | ЦДК проф. | 2011 |

**Календарно-тематическое планирование**

**I четверть (18 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Виды учебной деятельности** |
| **Знание о физической культуре (1ч)** | | | | |
| 1 | **01.09.** | Инструктаж по ТБ на уроке физической культуры. Значение физических упражнений для здоровья человека. Осанка. |  | Формирование понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Беседа на тему «Безопасность на уроке». |
| **Лёгкая атлетика (10 ч)** | | | | |
| 2 | 03.09. | Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике. Название снарядов. Построение. Ходьба с высоким подниманием бедра. | 1 | Инструктаж по ТБ. Называние имеющихся в зале снарядов: гимнастическая скамейка, шведская стенка, перекладины, маты. Выполнение техники ходьбы с высоким подниманием бедра. |
| 3 | 08.09. | Ходьба с перешагиванием предметов по разметке. | 1 | Выполнение техники ходьбы с перешагиванием предметов. |
| 4 | 10.09. | Бег на месте с высоким подниманием бедра. | 1 | Выполнение техники бега на месте. |
| 5 | 15.09. | Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 2 мин. | 1 | Выполнение техники бега. |
| 6 | 17.09. | Прыжки на месте; с поворотом на 90°; 180°. | 1 | Выполнение прыжков на месте с поворотом. |
| 7 | 22.09. | Прыжки в длину с шагом; с небольшого разбега. | 1 | Выполнение прыжков в длину с шагом, с разбега. |
| 8 | 24.09. | Прыжки в высоту с шага и разбега; с прямого угла. | 1 | Выполнение прыжков в высоту с шага и разбега. |
| 9 | 29.09. | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. | 1 | Выполнение техники метания малого мяча. |
| 10 | 01.10. | Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах. | 1 | Выполнение броска большого мяча двумя руками из-за головы. |
| **Подвижные игры (8 ч)** | | | | |
| 11 | 06.10. | Инструктаж по ТБ во время занятий подвижными играми. Игра «Вызов номеров». | 1 | Инструктаж по ТБ. Беседа на тему «Безопасность во время занятий подвижными играми». Изучение правила подвижную игру «Вызов номеров». |
| 12 | 08.10. | Игра «Шишки, желуди, орехи». | 1 | Изучение правила подвижную игру «Шишки, желуди, орехи». |
| 13 | 13.10. | Игра «Невод». | 1 | Изучение правила подвижную игру «Невод». |
| 14 | 15.10. | Игра «Заяц без дома». | 1 | Изучение правила подвижную игру «Заяц без дома». |
| 15 | 20.10. | Игра «Пустое место». | 1 | Изучение правила подвижную игру «Пустое место». |
| 16 | 22.10. | Игра «Космонавты». | 1 | Изучение правила подвижную игру «Космонавты». |
| 17 | 27.10. | Игра «Мышеловка». | 1 | Изучение правила подвижную игру «Мышеловка». |
| 18 | 29.10. | Игра «Кто быстрее?». | 1 | Изучение правила подвижную игру «Кто быстрее?». |

**II четверть (14 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Виды учебной деятельности** |
| **Гимнастика (14 ч)** | | | | |
| 19 | 17.11. | Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Комплекс УГГ. | 1 | Инструктаж по ТБ. Беседа на тему «Безопасность на уроке». Изучение комплекса УГГ (утренней гигиенической гимнастики) |
| 20 | 19.11. | Основные положения рук и ног, туловища с выполнением упражнений на месте. | 1 | Выполнение упражнений на вертикальное и горизонтальное положение рук, ног и туловища. |
| 21 | 24.11. | Упражнения, формирующие правильную осанку. Дыхательные упражнения. | 1 | Выполнение упражнения на осанку; дыхательные упражнения. |
| 22 | 26.11. | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. | 1 | Выполнение общеразвивающие и коррегирующие упражнения. |
| 23 | 01.12. | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | 1 | Выполнение упражнения с гимнастическими палками. |
| 24 | 03.12. | Комплекс упражнений с большим и малым мячом. | 1 | Выполнение комплекса упражнений с большим и малым мячом. |
| 25 | 08.12. | Комплекс упражнений со скакалками. | 1 | Выполнение упражнения со скакалкой. |
| 26 | 10.12. | Прыжки со скакалкой в равномерном темпе. | 1 | Выполнение прыжков со скакалкой. |
| 27 | 15.12. | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | Лазание по наклонной скамейке. |
| 28 | 17.12. | Упражнение в равновесии с перешагиванием предметов. | 1 | Выполнение упражнений в равновесии с перешагиванием предметов. |
| 29 | 22.12. | Вис на согнутых руках. | 1 | Выполнение виса на согнутых руках. |
| 30 | 24.12. | Вис на гимнастической стенке. | 1 | Выполнение виса на гимнастической стенке. |
| 31 | 12.01. | Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. | 1 | Выполнение упора на гимнастической стенке. |
| 32 | 14.01. | Ходьба по гимнастической скамейке с предметом. | 1 | Выполнение приседаний на гимнастической стенке. |

**III четверть (22 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Виды учебной деятельности** |
| **Лыжная подготовка (13 ч)** | | | | |
| 33 | 19.01. | Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь | 1 | Инструктаж по ТБ. Беседа на тему «Безопасность на уроке». Знакомство с лыжным инвентарем. |
| 34 | 21.01. | Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. | 1 | Упражнения и игры на переступание и перешагивание на месте. |
| 35 | 26.01. | Одежда и обувь лыжника. Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок. | 1 | Упражнения и игры на переступание и перешагивание на месте. Обучение надеванию лыж и одежды для занятий лыжной подготовкой на улице. |
| 36 | 28.01. | Техническое выполнение одношажного хода. | 1 | Правильное техническое выполнение одношажного хода. Выполнение строевых команд. |
| 37 | 02.02. | Техническое выполнение одношажного хода. | 1 | Правильное техническое выполнение одношажного хода. Выполнение строевых команд. |
| 38 | 04.02. | Техническое выполнение одношажного хода. | 1 | Тренировка  в построении  с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. Подвижная игра «По местам». |
| 39 | 09.02. | Освоение навыков ходьбы на лыжах. | 1 | Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок.  Подвижная игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка». |
| 40 | 11.02. | Развитие координационных способностей при  ходьбе на лыжах. | 1 | Продвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. Подвижная игра «День и ночь». |
| 41 | 16.02. | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | 1 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом  до 200 метров.  Подвижная  игра «Охотники и олени». |
| 42 | 18.02. | Развитие ловкости. | 1 | Освоение техники лыжных ходов без палок и с палками. |
| 43 | 25.02. | Развитие координационных способностей при  ходьбе на лыжах. | 1 | Продвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции . Падение на бок.  Подвижная игра «День и ночь». |
| 44 | 02.03. | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом | 1 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом  до 200 метров.  Подвижная  игра «Охотники и олени». |
| 45 | 04.03. | Техника работы рук в шагах | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками и без. Торможения падением. Техника работы рук в шагах |
| **Подвижные игры (9 ч)** | | | | |
| 46 | 09.03. | Повторный инструктаж по ТБ во время занятий играми. Игра «Шишки, желуди, орехи». | 1 | Инструктаж по ТБ. Беседа на тему «Безопасность на уроке». Изучение правил подвижных игр. |
| 47 | 11.03. | Игра «Невод». | 1 | Изучение правил подвижных игр. Выполнение подвижных игр. |
| 48 | 16.03. | Игра «Пустое место». | 1 | Изучение правил подвижных игр. Выполнение подвижных игр. |
| 49 | 18.03. | Игра «Космонавты». | 1 | Изучение правил подвижных игр. Выполнение подвижных игр. |
| 50 | 23.03. | Игра «Мышеловка». | 1 | Изучение правил подвижных игр. Выполнение подвижных игр. |
| 51 | 25.03. | Игра «Кто быстрее?». | 1 | Изучение правил подвижных игр. Выполнение подвижных игр. |
| 52 | 6.04. | Игра «Невод». | 1 | Изучение правил подвижных игр. Выполнение подвижных игр. |
| 53 | 8.04. | Игра «Пустое место». | 1 | Изучение правил подвижных игр. Выполнение подвижных игр. |
| 54 | 13.04. | Игра «Космонавты». | 1 | Изучение правил подвижных игр. Выполнение подвижных игр. |

**IV четверть (14 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Виды учебной деятельности** |
| **Лёгкая атлетика (11 ч)** | | | | |
| 55 | 15.04. | Повторный инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике. Разновидности ходьбы. | 1 | Инструктаж по ТБ. Беседа на тему «Безопасность на уроке». Выполнение разновидностей ходьбы. |
| 56 | 20.04. | Ходьба с высоким подниманием бедра. | 1 | Корректировка техники ходьбы. |
| 57 | 22.04. | Прыжки через препятствия. Ходьба с перешагиванием предметов. | 1 | Выполнение техники прыжка через препятствия. |
| 58 | 27.04. | Бег на месте с высоким подниманием бедра. | 1 | Корректировка техники бега с подниманием бедра. |
| 59 | 29.04. | Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 2 мин. | 1 | Корректировка техники равномерного бега. |
| 60 | 11.05. | Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°. | 1 | Корректировка техники прыжка с поворотом. |
| 61 | 11.05. | Прыжки в длину с места. | 1 | Выполнение прыжка в длину с места. |
| 62 | 13.05. | Прыжки в длину с шагом; с небольшого разбега. | 1 | Корректировка техники прыжка в длину с разбега. |
| 63 | 13.05. | Прыжки в высоту с шага и разбега; с прямого угла. | 1 | Корректировка техники прыжка в высоту. |
| 64 | 18.05. | Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах. | 1 | Корректировка техники броска большого мяча двумя руками. |
| 65 | 20.05. | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. | 1 | Корректировка техники метания малого мяча. |
| **Подвижные игры (3 ч)** | | | | |
| 66 | 25.05. | Игра «Веселый обруч». | 1 | Изучение правил подвижных игр. Выполнение подвижных игр. |
| 67 | 27.05. | Игра «Хоп-стоп». | 1 | Изучение правил подвижных игр. Выполнение подвижных игр. |
| 68 | 27.05. | Подвижные игры «Эстафеты». | 1 | Изучение правил подвижных игр. Выполнение подвижных игр. |