**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2023 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ивченко О.В.  «31» августа 2023 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся 3 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа», обучающихся по адаптированной образовательной программе (легкая степень умственной отсталости)**

**Составил: учитель Фахрутдинов Данил Дамирович**

**2023-2024 учебный год**

**1.Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая адаптированная образовательная программа по предмету «Адаптивная физическая культура» (далее – программа) составлена на основе основной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом по муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению «Кириковская средняя школа» № 296-ОД от 31.08.2023 года, учебного плана 1-4 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» по адаптированной образовательной программе для детей с ограниченными возможностями здоровья (легкая степень умственной отсталости) на 2023-2024 учебный год в режиме работы пятидневной рабочей недели, положения о рабочей программе педагога муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 мая 2019 года и в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости.

Рабочая программа по курсу в том числе учитывает Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

    Данная рабочая программа составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1 – 4 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Просвещение» 2009 г.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе являются:

**-** укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

- содействие военно-патриотической подготовке.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год.

**2. Планируемые результаты освоения предмета**

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

   Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

   коррекция и компенсация нарушений физического развития;

   развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

   формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

   развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

   укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

   Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

   индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

   коррекционная направленность обучения;

   оптимистическая перспектива;

   комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

    Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

    Программа состоит из следующих основных разделов:

    -Легкая атлетика;

    - Гимнастика;

    -Лыжная подготовка;

    -Подвижные игры (для 4 класса – пионербол).

    Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

    Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОР и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие и опорные прыжки (3-4 кл.)

    Уроки лыжной подготовки проводятся с 1 класса, только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности.

    Занятия на коньках (дополнительный материал) в программный материал не включены, т.к. учреждение не имеет материально – технической базы (коньков).

    В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

    Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

    Преподавание предмета «Физическая культура» в 1 – 4кл. имеет **целью**сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

    Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

    Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

    Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

    В целях контроля в 1 – 4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

    Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

    В начальной школе организуются и проводятся «Дни здоровья» , «Веселые старты» ( 1 раз в четверть).

**3. Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного**  **материала** | **Количество часов** |  |  |  |
|  |  | **Класс** |  |  |  |
|  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1.** | Гимнастика |  | 34 | 32 | 32 |
| **2.** | Лёгкая атлетика |  | 39 | 39 | 39 |
| **3.** | Подвижные игры |  | 20 | 20 | 20 |
| **4.** | Лыжи |  | 9 | 11 | 11 |
| **5.** | Основы знаний | В процессе урока |  |  |  |
| **6.** | Всего часов |  | 102 | 102 | 102 |

**4. Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 3 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата | Факт.  дата |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры | 1 | 04.09. |  |
| 2 | Построение в колонну по одному | 1 | 05.09 |  |
| 3 | Перестроение в колонну по три | 1 | 06.09 |  |
| 4 | Повороты переступанием | 1 | 11.09 |  |
| 5 | Построение в шеренгу | 1 | 12.09 |  |
| 6 | Ходьба и бег в рассыпную | 1 | 13.09 |  |
| 7 | Перестроение в круг из шеренги | 1 | 18.09 |  |
| 8 | Ходьба и бег по кругу | 1 | 19.09 |  |
| 9 | Ходьба и бег по кругу | 1 | 20.09 |  |
| 10 | Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги | 1 | 25.09 |  |
| 11 | Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы | 1 | 26.09 |  |
| 12 | Ходьба по скамейке на носках | 1 | 27.09 |  |
| 13 | Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты | 1 | 02.10 |  |
| 14 | Ходьба и бег между предметами | 1 | 03.10 |  |
| 15 | Перестроение в круг между предметами | 1 | 04.10 |  |
| 16 | Метание на дальность | 1 | 09.10 |  |
| 17 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 | 10.10 |  |
| 18 | Ходьба и бег по кругу | 1 | 11.10 |  |
| 19 | Перебрасывание мяча друг другу | 1 | 16.10 |  |
| 20 | Бег змейкой  Забрасывание мяча в корзину | 1 | 17.10 |  |
| 21 | Повороты прыжком на месте | 1 | 18.10 |  |
| 22 | Ходьба и бег парами | 1 | 23.10 |  |
| 23 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному | 1 | 24.10 |  |
| 24 | Перепрыгивание через шнур | 1 | 25.10 |  |
| 25 | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях | 1 | 07.11 |  |
| 26 | Прыжки с высоты | 1 | 08.11 |  |
| 27 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы | 1 | 13.11 |  |
| 28 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд | 1 | 14.11 |  |
| 29 | Метание мяча на дальность | 1 | 15.11 |  |
| 30 | Ходьба и бег врассыпную | 1 | 20.11 |  |
| 31 | Перестроение в круг | 1 | 21.11 |  |
| 32 | Ведение мяча одной рукой | 1 | 22.11 |  |
| 33 | Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?» | 1 | 27.11 |  |
| 34 | Подвижные игры  «Кто быстрее?» ,«Охотники и утки» | 1 | 28.11 |  |
| 35 | Лыжи. Повороты на месте с переступанием | 1 | 29.11 |  |
| 36 | Лыжи. Повороты на месте с переступанием | 1 | 04.12 |  |
| 37 | Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка» | 1 | 05.11 |  |
| 38 | Лыжи. Скользящий шаг | 1 | 06.12 |  |
| 39 | Лыжи. Скользящий шаг | 1 | 11.12 |  |
| 40 | Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки» | 1 | 12.12 |  |
| 41-42 | Передвижение скользящим шагом | 2 | 13.12  18.12 |  |
| 43 | Подвижные игры «Штандр», «Перестрелка» | 1 | 19.12 |  |
| 44-45 | Передвижение скользящим шагом | 2 | 20.12  25.12 |  |
| 46 | Подвижные игры | 1 | 26.12 |  |
| 47 | Передвижение скользящим шагом | 1 | 27.12 |  |
| 48 | Общеразвивающие упражнения  Игры | 1 | 09.01 |  |
| 49 | Передвижение скользящим шагом | 1 | 10.01 |  |
| 50 | Ходьба и бег между предметами | 1 | 15.01 |  |
| 51 | Ходьба между предметами  Игра «Два Мороза», | 1 | 16.01 |  |
| 52 | Лыжи. Скользящий шаг | 1 | 17.01 |  |
| 53 | Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд | 1 | 22.01 |  |
| 54 | Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд  Игра «У медведя во бору…» | 1 | 23.01 |  |
| 55-56 | Лыжи. Скользящий шаг  Передвижение скользящим шагом | 2 | 24.01  29.01 |  |
| 57 | Ходьба и бег в колонне по одному | 1 | 30.01 |  |
| 58-59 | Ходьба по полу по начерченной линии | 2 | 31.01  05.02 |  |
| 60 | Медленный бег | 1 | 06.02 |  |
| 61-62 | Бег на месте с высоким подниманием бедра | 2 | 07.02-12.02 |  |
| 63 | Прыжки в высоту с шага  Игра «Съедобное и несъедобное» | 1 | 13.02 |  |
| 64-65 | Прыжки в длину с места | 2 | 14.02  19.02 |  |
| 66 | Ходьба парами по гимнастической скамейке | 1 | 20.02 |  |
| 67-  68-  69 | Упражнения на развитие координации и равновесия  Игры для развития координационных способностей «Нос,нос, нос, лоб», «Птицы»  Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка» | 3 | 21.02  26.02  27.02 |  |
| 70 | Игры «Гололедица», «Дерево» | 1 | 28.02 |  |
| 71 | Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам | 1 | 04.03 |  |
| 72 | Ходьба с изменением направления движения  Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом» | 1 | 05.03 |  |
| 73 | Игры «День и ночь», «Здравствуйте, дедушка!» | 1 | 06.03 |  |
| 74 | Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт | 1 | 11.03 |  |
| 75 | Пролазание в обруч | 1 | 12.03 |  |
| 76 | Прыжки из обруча в обруч | 1 | 13.03 |  |
| 77 | Ходьба с ускорением темпа | 1 | 18.03 |  |
| 78 | Ходьба с замедлением темпа | 1 | 19.03 |  |
| 79 | Игры «Класс-смирно!», «Сова и мыши» | 1 | 20.03 |  |
| 80 | Ползание по гимнастической скамейке | 1 | 01.04 |  |
| 81 | Ползание по гимнастической скамейке с мешочком наспине | 1 | 02.04 |  |
| 82 | Игры «Голова дракона», «С кочки на кочку»,  «Медведь и пчёлы» | 1 | 03.04 |  |
| 83-84 | Ползание по наклонной скамье | 2 | 08.04  09.04 |  |
| 85 | Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры» | 1 | 10.04 |  |
| 86 | Метание набивного мяча | 1 | 15.04 |  |
| 87-88 | Метание малого мяча | 2 | 16.04  17.04 |  |
| 89 | Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг» | 1 | 22.04 |  |
| 90-91 | Прыжки в длину с разбега | 2 | 23.04  24.04 |  |
| 92 | Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь» | 1 | 06.05 |  |
| 93-94 | Бег на скорость 30 метров  Промежуточная аттестация | 2 | 07.05  08.05 |  |
| 95 | Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее» | 1 | 13.05 |  |
| 96 | Метание малого мяча на дальность с разбега | 1 | 14.05 |  |
| 97 | Метание малого мяча на дальность с разбега | 1 | 15.05 |  |
| 98 | Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча» | 1 | 20.05 |  |
| 99 | Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее» | 1 | 21.05 |  |
| 100 | Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь» | 1 | 22.05 |  |
| 101 | Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее» | 1 |  |  |
| 102 | Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь» | 1 |  |  |

Необходима коррекция расписания в мае 2024г.на 2 часа.

**5. Список литературы, используемый при оформлении рабочей программы.**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1-4 классы ,  под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС,  2012 г.