**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 4 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**

**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 государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2014 г.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:**

**Общие теоретические сведения.** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Знать:** правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики.

**Уметь:** ходить в различном темпе; выполнять бег с низкого и высокого старта; эстафетный бег; челночный бег; бежать в медленном темпе до 6 мин. Мягко приземляться при прыжках в высоту и длину; метать теннисный мяч на дальность с одного шага и в цель.

**Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью гимнастики.

**Знать:** строевые команды; понятие дистанции; 1-2 комплекса утренней зарядки.

**Уметь:** выполнять комплекс утренней гимнастики; соблюдать дистанцию при построениях; выполнять повороты кругом переступанием, принимать правильную осанку; перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты; переносить несколько набивных мячей; правильно выполнять вскок на «козла» в упор, стоя на коленях; сохранять равновесие на гимнастической скамейке. Выполнять упражнения с различными предметами. Выполнять акробатические упражнения. Упражнения на равновесие.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Правильное техническое выполнение ступающего, скользящего, попеременного двухшагового хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Знать:** правила ухода за лыжами и обувью; как помочь друг другу при обморожении.

**Уметь:** выполнять все изученные команды в строю; координировать движения рук и ног в попеременном двухшаговом ходу, преодолевать спуск в высокой и низкой стойках; преодолевать дистанции до 1,5 км. (девочки) и до 2 км. (мальчики).

**Подвижные игры**

**Пионербол**

**Теоретические сведения.** Игра пионербол, ознакомление с правилами игры. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя пуками на месте на уровне груди, подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача), учебная игра через сетку.

**Знать:** упрощенные правила.

**Уметь:** ловить мяч, выполнять передачу от груди.

**Содержание программы**

(102 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

**Основы знаний**

Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Лёгкая атлетика (33 часа)**

*Ходьба:* Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

*Бег:* Понятие высокий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3x10 м.). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5-15 м.

*Прыжки:* Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см.), на результат (внимание на технику прыжка).

*Метание:* Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.

**Гимнастика (26 часов).**

*Строевые упражнения.* Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:* основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:* Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

*Элементы акробатических упражнений:* кувырок вперед, кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

*Лазанье:* Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

*Равновесие:* Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

*Опорные прыжки:* Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

**Лыжная подготовка (15 часов)**

Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Подъемы «лесенкой», «полуелочкой». Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).

**Подвижные игры (28 часов).**

Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Пионербол: ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

Баскетбол: ознакомление с правилами игры. Ознакомление с техникой ведения мяча, передачами.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во часов** |
| 1 | Легкая атлетика | 33 |
| 2 | Гимнастика | 26 |
| 3 | Лыжная подготовка | 15 |
| 4 | Подвижные игры | 28 |
| 5 | Основы знаний | В процессе урока |
| 6 | Всего часов | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс 102 часа – 3 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика** | | **24** |  | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба: Ходьба в быстром темпе (наперегонки). | 1 | 04.09 |  |
| 2 | Сочетание различных видов ходьбы. | 1 | 07.09 |  |
| 3 | Тестирование: бег 30 м. | 1 | 08.09 |  |
| 4 | Высокий старт. Бег по дистанции | 1 | 11.09 |  |
| 5 | Высокий старт. Бег по дистанции | 1 | 14.09 |  |
| 6 | Бег 60 м. с высокого старта | 1 | 15.09 |  |
| 7 | Бег 60 м. с высокого старта | 1 | 18.09 |  |
| 8 | Бег по пересеченной местности 6 минут | 1 | 21.09 |  |
| 9 | «Челночный» бег 4 x 9 м. | 1 | 22.09 |  |
| 10 | Тестирование. Бег 30 м; бег 6 мин | 1 | 25.09 |  |
| 11 | Понятие эстафета (круговая). Спортивная эстафета | 1 | 28.09 |  |
| 12 | Тестирование: прыжок в длину с места | 1 | 29.09 |  |
| 13 | Тестирование: прыжок в длину с места | 1 | 02.10 |  |
| 14 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 05.10 |  |
| 15 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 06.10 |  |
| 16 | Тестирование: наклон вперёд из и.п. сидя. | 1 | 09.10 |  |
| 17 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | 12.10 |  |
| 18 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | 13.10 |  |
| 19 | Метание мяча на дальность | 1 | 16.10 |  |
| 20 | Метание мяча на дальность | 1 | 19.10 |  |
| 21 | Ловля и передача малого мяча | 1 | 20.10 |  |
| 22 | Ловля и передача малого мяча | 1 | 23.10 |  |
| 23 | Ловля и передача малого мяча | 1 | 26.10 |  |
| 24 | Ловля и передача малого мяча | 1 | 27.10 |  |
| **Гимнастика** | | **26** |  | |
| 25 | Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. | 1 | 09.11 |  |
| 26 | Расчет на «первый - второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. | 1 | 10.11 |  |
| 27 | Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. | 1 | 13.11 |  |
| 28 | Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. | 1 | 16.11 |  |
| 29 | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. | 1 | 17.11 |  |
| 30 | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. | 1 | 20.11 |  |
| 31 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:Комплексы упражнений с гимнастическими палками | 1 | 23.11 |  |
| 32 | Кувырок вперёд, стойка на лопатках | 1 | 24.11 |  |
| 33 | Кувырок вперёд, стойка на лопатках | 1 | 27.11 |  |
| 34 | Кувырок вперёд, стойка на лопатках | 1 | 30.11 |  |
| 35 | Комплексы упражнений с большими и малыми мячами | 1 | 01.12 |  |
| 36 | Лазанье по гимнастической скамейке | 1 | 04.12 |  |
| 37 | Комплексы упражнений со скакалками | 1 | 07.12 |  |
| 38 | Лазанье по гимнастической скамейке | 1 | 08.12 |  |
| 39 | Комплексы упражнений с набивными мячами. | 1 | 11.12 |  |
| 40 | Элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя. | 1 | 14.12 |  |
| 41 | Элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя. | 1 | 15.12 |  |
| 42 | Элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя. | 1 | 18.12 |  |
| 43 | Кувырок назад, комбинация из кувырков. П/и «Светофор». | 1 | 21.12 |  |
| 44 | «Мостик» с помощью учителя. П/и «Фигуры». | 1 | 22.12 |  |
| 45 | Комплексы упражнений с обручами. | 1 | 25.12 |  |
| 46 | Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. | 1 | 28.12 |  |
| 47 | Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла. | 1 | 29.12 |  |
| 48 | Элементы опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись | 1 | 11.01 |  |
| 49 | Элементы опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись | 1 | 12.01 |  |
| 50 | Элементы опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись | 1 | 15.01 |  |
| **Лыжная подготовка** | | **15** |  | |
| 51 | Техника безопасности на уроках физкультуры во время лыжной подготовки. Подбор лыж. Построения с лыжами. | 1 | 18.01 |  |
| 52 | Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Передвижение ступающим шагом | 1 | 19.01 |  |
| 53 | Передвижение ступающим шагом | 1 | 22.01 |  |
| 54 | Скользящий шаг. Повороты «упором» | 1 | 25.01 |  |
| 55 | Скользящий шаг. Повороты «упором» | 1 | 26.01 |  |
| 56 | Скользящий шаг. Бег на лыжах | 1 | 29.01 |  |
| 57 | Скользящий шаг. Бег на лыжах | 1 | 01.02 |  |
| 58 | Скользящий шаг. Передвижение на лыжах: чередование шагов | 1 | 02.02 |  |
| 59 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | 1 | 05.02 |  |
| 60 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | 1 | 08.02 |  |
| 61 | Стойка лыжника при спуске. Высокая стойка. Передвижение на лыжах | 1 | 09.02 |  |
| 62 | Стойка лыжника при спуске. Высокая стойка. Передвижение на лыжах | 1 | 12.02 |  |
| 63 | Низкая стойка лыжника. Передвижение на лыжах | 1 | 15.02 |  |
| 64 | Низкая стойка лыжника. Передвижение на лыжах | 1 | 16.02 |  |
| 65 | Подъёмы: «лесенкой»; «полуёлочкой» | 1 | 19.02 |  |
| **Подвижные игры** | | **28** |  | |
| 66 | Правила техники безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми. Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | 22.02 |  |
| 67 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | 26.02 |  |
| 68 | Ведение мяча. Передача баскетбольного мяча | 1 | 29.02 |  |
| 69 | Ведение мяча. Передача баскетбольного мяча | 1 | 01.03 |  |
| 70 | Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок в кольцо | 1 | 04.03 |  |
| 71 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 07.03 |  |
| 72 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 11.03 |  |
| 73 | Основы волейбола. Передача мяча сверху | 1 | 14.03 |  |
| 74 | Основы волейбола. Передача мяча сверху | 1 | 15.03 |  |
| 75 | Передача мяча снизу двумя руками | 1 | 18.03 |  |
| 76 | Передача мяча снизу двумя руками | 1 | 21.03 |  |
| 77 | Нижняя, прямая подача мяча | 1 | 22.03 |  |
| 78 | Нижняя, прямая подача мяча | 1 | 01.04 |  |
| 79 | Пионербол: ознакомление с правилами игры. | 1 | 04.04 |  |
| 80 | Пионербол: передача мяча руками, ловля его. | 1 | 05.04 |  |
| 81 | Пионербол: передача мяча руками, ловля его. | 1 | 08.04 |  |
| 82 | Пионербол: подача одной рукой снизу | 1 | 11.04 |  |
| 83 | Пионербол: учебная игра. | 1 | 12.04 |  |
| 84 | Пионербол: учебная игра. | 1 | 15.04 |  |
| 85 | Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет». | 1 | 18.04 |  |
| 86 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры». | 1 | 19.04 |  |
| 87 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры». | 1 | 22.04 |  |
| 88 | Игры с мячом: «Кто дальше бросит”, “Мяч среднему”, “Круговая охота”. | 1 | 25.04 |  |
| 89 | Игры с мячом: «Кто дальше бросит”, “Мяч среднему”, “Круговая охота” | 1 | 26.04 |  |
| 90 | Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза». | 1 | 02.05 |  |
| 91 | Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза». | 1 | 03.05 |  |
| 92 | Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч». | 1 | 06.05 |  |
| 93 | Промежуточная аттестация в форме зачета | 1 | 13.05 |  |
| **Легкая атлетика** | | **9** |  | |
| 94 | Прыжки в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). | 1 | 16.05 |  |
| 95 | Прыжки в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). | 1 | 17.05 |  |
| 96 | Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м | 1 | 20.05 |  |
| 97 | Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м | 1 | 23.05 |  |
| 98 | Челночный бег (3x10 м). | 1 | 24.05 |  |
| 99 | Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см) | 1 |  |  |
| 100 | Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка). | 1 |  |  |
| 101 | Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) | 1 |  |  |
| 102 | Метание мячей на дальность, ширина коридора — 10—15 м. | 1 |  |  |

Необходима коррекция расписания в мае 2024г.на 4 часа.

**Контрольно-измерительные материалы 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **0 балл** | | **1 балл** | | **2 балла** |
|  | **Д** | | | | |
| Бег 30 м, с | 6,7 и выше | 6,6-5,8 | | 5,7 и ниже | |
| Челночный бег 3 по 10, с | 10,1 и выше | 10,0-9,0 | | 8,9 и ниже | |
| Прыжок в длину с места, см | 130 и ниже | 131-154 | | 155 и выше | |
| Наклон вперед из положения сидя ноги врозь, см. | 1 и ниже | 2-15 | | 16 и выше | |
| Пресс за 30 с. | 9 и менее | 10-25 | | 26 и более | |
| Бег 1000 м, с | 7,27 и более | 7,26-5,10 | | 5,09 и менее | |
| 2 уровень (высокий) – 9-12 б.  1 уровень (средний) – 5-8 б.  0 уровень (низкий) – 1-4 б. | | | | | |