**Аннотация к рабочей программе**

**по предмету «Адаптивная физкультура»,**

**4 д класс**

**Учитель – Комиссарова Е.П.**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 4д класса составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями ) ГКОУ « Волжская школа № 1 » на 2019-2020 учебный год (вариант АООП НОО ОВЗ, 8.4)

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачи:**

— коррекция нарушений физического развития;

— формирование двигательных умений и навыков;

— развитие двигательных способностей в процессе обучения;

— укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

— 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;

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

**Направления коррекционно-развивающей работы:**

— обогащение чувственного опыта;

— коррекция и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Тематическое содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Гимнастика | 5 |
| 2 | Лёгкая атлетика | 5 |
| 3 | Игры | 14 |

**Программа предмета « Адаптивная физкультура» рассчитана на 67 часов, по 2 часа в неделю.**

**Количество часов по четвертям**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | за год |
| 17 | 14 | 21 | 15 | 67 |

**Планируемые результаты:**

*минимальный уровень:*

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- знание о таких понятиях как шеренга, колонна, круг;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- чередовать бег с ходьбой;

-выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом и гимнастической палкой;

-выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание;

-играть в игры по инструкции педагога

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;

*достаточный уровень:*

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др;

-знать правила поведения во время игр;

-умение целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты:**

* управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к занятиям физкультурой.
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей;
* иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; режимные моменты (разминка, подвижные игры); Т\Б на уроках физкультуры.

**Учебно - методическая литература :**

Программы специальных (коррекц.) образ. учреждений VIII вида: 0-4 кл. Под ред. Бгажноковой И.М./ Аксёнова А.К., Бугаёва Т.И. М.: Просвещение, 2013 – 220с.

Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.

Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП. 2003.

Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец.(коррекц.) образоват. учреждений VIII вида/ - М.: Просвещение, 2009-256 с.: ил.

Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997. – 330 с., ил.

**Приложение**

**«Адаптивная физкультура».**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 4д класса составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями ) ГКОУ « Волжская школа № 1 » на 2019-2020 учебный год (вариант АООП НОО ОВЗ, 8.4)

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачи:**

— коррекция нарушений физического развития;

— формирование двигательных умений и навыков;

— развитие двигательных способностей в процессе обучения;

— укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

— 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;

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

**Направления коррекционно-развивающей работы:**

— обогащение чувственного опыта;

— коррекция и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Программа предмета « Адаптивная физкультура» рассчитана на 67 часов, по 2 часа в неделю.**

**Количество часов по четвертям**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | за год |
| 17 | 14 | 21 | 15 | 67 |

**Тематическое содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Количество часов** |
| 1 | **Гимнастика**  Построения и перестроения в шеренгу, колонну.  Повороты направо, налево.  Ходьба: на месте; в полуприсяде; спиной вперёд; со сменой темпа; с перешагиванием через предметы; с предметами в руках, на голове, с утяжелителями.  Ходьба по гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамье.  Гимнастические упражнения на мячах- хопах.  Ползания: на четвереньках, на животе по гимнастической скамье ,полу.  Лазание по гимнастической лестнице.  Вис на гимнастической лестнице.  Упражнения на развивающем коврике. | 35 |
| 2 | **Лёгкая атлетика**  Прыжки: ноги врозь – вместе; с продвижением вперёд; на мячах- хопах.  Броски мяча из разных исходных позиций друг другу, в вертикальную и горизонтальную цель.  Бег: с высокого, низкого старта, на скорость.  Прыжки в длину.  Работа на тренажёрах. | 25 |
| 3 | **Подвижные игры** малой и средней интенсивности | 7 |

**Планируемые результаты:**

*минимальный уровень:*

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- знание о таких понятиях как шеренга, колонна, круг;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- чередовать бег с ходьбой;

-выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом и гимнастической палкой;

-выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание;

-играть в игры по инструкции педагога

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;

*достаточный уровень:*

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др;

-знать правила поведения во время игр;

-умение целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты:**

- управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к занятиям физкультурой.

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей;

-иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; режимные моменты (разминка, подвижные игры); Т\Б на уроках физкультуры.

**Учебно - методическая литература :**

Программы специальных (коррекц.) образ. учреждений VIII вида: 0-4 кл. Под ред. Бгажноковой И.М./ Аксёнова А.К., Бугаёва Т.И. М.: Просвещение, 2013 – 220с.

Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.

Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП. 2003.

Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец.(коррекц.) образоват. учреждений VIII вида/ - М.: Просвещение, 2009-256 с.: ил.

Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997. – 330 с., ил.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата по**  **плану** | **Тема** | **Кол.час.** | **Планируемые результаты** | |
| **Предметные** | **БУД** |
| **1 четверть** | | | | | |
| 1 | **04.09.19** | Тб и правила поведения. Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному. Выполнение команд. | 1 | Выполнять команды, построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному следуя инструкции учителя. | **1.Формирование навыка работы в группе:**   * -установление зрительного контакта; * -адекватная ответная реакция на прикосновение, речь; * -адекватная ответная реакция на собственное имя; * -выражение своих желаний ( словом, жестом, фразой); * -выражение согласия, несогласия( жестом, словом, фразой). |
| **2** | **06.09.19** | Обучение поворотам налево, направо по образцу, данному учителем. | **1** | Выполнять повороты налево, направо по образцу, данному учителем. |
| **3** | **11.09.19** | Обучение ходьбе, переступая на месте. | **1** | Выполнять ходьбу, переступая на месте одному, следуя инструкции учителя. |
| **4** | **13.09.19** | Ходьба в полуприсяде. | **1** | Выполнять ходьбу в полуприсяде, следуя инструкции учителя. |
| **5** | **18.09.19** | Ходьба со сменой темпа. | **1** | Выполнять ходьбу со сменой темпа, следуя инструкции учителя. |
| **6** | **20.09.19** | Ходьба спиной вперёд. | **1** | Выполнять ходьбу спиной вперёд., следуя инструкции учителя. |
| **7** | **25.09.19** | Ходьба с перешагиванием через предметы. | **1** | Выполнять ходьбу с перешагиванием через предметы, следуя инструкции учителя. |
| **8** | **27.09.19** | Ходьба с предметами в руках, на голове, с утяжелителями в руках. | **1** | Выполнять ходьбу с предметами в руках, на голове, с утяжелителями в руках, следуя инструкции учителя. |
| **9** | **02.10.19** | Прыжки на двух ногах: ноги вместе – ноги врозь. | **1** | Выполнять прыжки на двух ногах: ноги вместе – ноги врозь, следуя инструкции учителя. | **2.Формирование учебного поведения:**   * -направленность взгляда на учителя, на объект задания; * -умение выполнять инструкции учителя; * -использовать по назначению спортивный инвентарь; * -уметь выполнять физические упражнения и действия по образцу и подражанию. |
| **10** | **04.10.19** | Прыжки на двух ногах с поворотом кругом. | **1** | Выполнять прыжки на двух ногах с поворотом кругом следуя образцу и инструкции учителя.. |
| **11** | **09.10.19** | Прыжки с продвижением вперёд. | **1** | Выполнять прыжки с продвижением вперёд, следуя образцу и инструкции учителя. |
| **12** | **11.10.19** | Прыжки на мячах-хопах. | **1** | Выполнять прыжки на мячах-хопах, следуя образцу и инструкции учителя.. |
| **13** | **16.10.19** | Выполнение элементарных гимнастических упражнений на мячах- хопах по образцу, данному учителем. | **1** | Выполнять элементарные гимнастические упражнения на мячах- хопах, следуя образцу и инструкции учителя. |
| **14** | **18.10.19** | Выполнение элементарных гимнастических упражнений на мячах- хопах по образцу, данному учителем. | **1** | Выполнять элементарные гимнастические упражнения на мячах- хопах, следуя образцу и инструкции учителя. |
| **15** | **23.10.19** | Прокатывание мяча из разных исходных позиций друг другу. | **1** | Выполнять прокатывание мяча из разных исходных позиций друг другу, следуя образцу и инструкции учителя. |
| **16** | **25.10.19** | Бросание мяча вверх и ловля двумя руками, бросание мяча друг другу. | **1** | Выполнять броски мяча вверх и ловля двумя руками, броски мяча друг другу, следуя образцу и инструкции учителя.. |
| **17** | **30.10.19** | Работа на тренажёрах. | **1** | Работать на тренажёрах, следуя инструкции учителя. |
| **2 четверть** | | | | | |
| **1** | **13.11.19** | ТБ и правила поведения. Ползание на четвереньках по прямой линии между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом | 1 | Выполнять ползание на четвереньках по прямой линии между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом , следуя образцу и инструкции учителя. |  |
| **2** | **15.11.19** | Ползание на четвереньках в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом. | **1** | Выполнять ползание на четвереньках в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом следуя образцу и инструкции учителя. |
| **3** | **20.11.19** | Работа на тренажёрах. | **1** | Работать на тренажёрах, следуя инструкции учителя. |
| **4-5** | **22.11.19**  **27.11.19** | Ползание на четвереньках по дорожке с последующим перелезанием через препятствия( конструкции из мягких модулей). | **2** | Выполнять ползание на четвереньках по дорожке с последующим перелезанием через препятствия, следуя образцу и инструкции учителя. |
| **6-7** | **29.11.19**  **04.12.19** | Ползание на животе по дорожке с последующим перелезанием через препятствия( конструкции из мягких модулей) | **2** | Выполнять ползание на животе по дорожке с последующим перелезанием через препятствия ,следуя образцу и инструкции учителя. |
| **8-9** | **06.12.19**  **11.12.19** | Лазание по гимнастической лестнице. | **2** | Выполнять лазание по гимнастической лестнице, следуя образцу и инструкции учителя. |
| **10** | **13.12.19** | Работа на тренажёрах.. | **1** | Работать на тренажёрах, следуя инструкции учителя. |
| **11-12** | **18.12.19**  **20.12.19** | Подвижные игры малой интенсивности. | **2** | Играть, соблюдая правила игры. |
| **13-14** | **25.12.19**  **27.12.19** | Подвижные игры средней интенсивности. | **2** | Играть, соблюдая правила игры. |
| **3 четверть** | | | | | |
| **1-2** | **10.01.20**  **15.01.20** | ТБ и правила поведения. Обучение ассиметричным движениям руками вперёд, назад. И.п. стоя. «Мельница», «Брасс» | **2** | Выполнять упражнения «мельница», «брасс» с ассиметричными движениями рук следуя образцу и инструкции учителя. | **Формирование умения выполнять задания:**   * **-**в течение определённого периода времени; * -от начала до конца; * -с заданием качественных параметров; * -последовательное выполнение нескольких заданий. |
| **3-4** | **17.01.20**  **22.01.20** | Обучение ассиметричным движениям ногами. И. п. лёжа. «Велосипед». | **2** | Выполнять упражнение «велосипед», ОРУ с утяжелителями следуя образцу и инструкции учителя. |
| **5-6** | **24.01.20**  **29.01.20** | ОРУ с утяжелителями. | **2** | Выполнять ОРУ с утяжелителями, следуя инструкции учителя. |
| **7** | **31.01.20** | Ходьба вверх и вниз по наклонной гимнастической скамье с разным положением рук. | **1** | Выполнять ходьбу вверх и вниз по наклонной гимнастической скамье с разным положением рук, следуя инструкции учителя. |
| **8** | **05.02.20** | Ходьба вверх и вниз по наклонной гимнастической скамье с предметами в руках. | **1** | Выполнять ходьбу вверх и вниз по наклонной гимнастической скамье с предметами в руках, следуя инструкции учителя. |
| **9** | **07.02.20** | Упражнения на тренажёрах. | **1** | Работать на тренажёрах, следуя инструкции учителя. |
| **10-11** | **12.02.20**  **14.02.20** | Ходьба по наклонной гимнастической скамье с переходом на гимнастическую стенку. | **2** | Выполнять ходьбу по наклонной гимнастической скамье с переходом на гимнастическую стенку, следуя образцу и инструкции учителя.. |
| **12-13** | **19.02.20**  **21.02.20** | Удары мяча о пол и ловля его двумя руками. | **2** | Выполнять удары мяча о пол и ловлю его двумя руками, следуя инструкции учителя. |
| **14-15** | **26.02.20**  **28.02.20** | Отбивание мяча от пола. | **2** | Выполнять отбивание мяча от пола, следуя инструкции учителя. |
| **16-17** | **04.03.20**  **06.03.20** | Упражнения на коврике со следочками (движение по следочкам от рук и стоп). | **2** | Выполнять упражнения на коврике со следочками, следуя инструкции учителя. |
| **18-19** | **11.03.20**  **13.03.20** | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. | **2** | Выполнять ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, следуя инструкции учителя. |
| **20** | **18.03.20** | Упражнения на тренажёрах | **1** | Работать на тренажёрах, следуя инструкции учителя. |
| **21** | **20.03.20** | Подвижные игры разной интенсивности. | **1** | Играть, соблюдая правила игры. |
| **4 четверть** | | | | | |
| **1** | **03.04.19** | ТБ и правила поведения. Вис на гимнастической рейке. | **1** | Выполнять вис на гимнастической рейке, следуя инструкции учителя. | **Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания к другому в соответствии с алгоритмом действий.** |
| **2** | **08.04.19** | Вис на гимнастической стенке. | **1** | Выполнять вис на гимнастической стенке, следуя инструкции учителя.. |
| **3** | **10.04.20** | Разновидности ходьбы и бега. Эстафета. | **1** | Выполнять разные виды ходьбы и бега в эстафетах. |
| **4** | **15.04.20** | Бег с высокого старта. | **1** | Выполнять бег с высокого старта, следуя инструкции учителя. |
| **5** | **17.04.20** | Совершенствование техники бега с высокого старта. | **1** | Выполнять бег с высокого старта, Бег с низкого старта. |
| **6** | **22.04.20** | Бег с низкого старта. | **1** | Выполнять бег с низкого старта, следуя инструкции учителя. |
| **7** | **24.04.20** | Совершенствование техники бега с низкого старта. | **1** | Выполнять бег с низкого старта, следуя инструкции учителя. |
| **8** | **29.04.20** | Бег на скорость 30м. | **1** | Выполнять бег на скорость 30м, следуя инструкции учителя. |
| **9-10** | **06.05.20**  **08.05.20** | Прыжки в длину с одного шага. | **2** | Выполнять прыжки в длину с одного шага, следуя инструкции учителя. |
| **11** | **13.05.20** | Броски мяча в горизонтально расположенную цель. | **1** | Выполнять броски мяча в горизонтально расположенную цель, следуя инструкции учителя.. |
| **12** | **15.05.20** | Броски мяча в вертикально расположенную цель. | **1** | Выполнять броски мяча в вертикально расположенную цель, следуя инструкции учителя. |
| **13** | **20.05.20** | Занятия на тренажёрах. | **1** | Работать на тренажёрах, следуя инструкции учителя. |
| **14-15** | **22.05.20**  **27.05.20** | Подвижные игры. | **2** | Играть, соблюдая правила игры. |