

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Веневский центр образования №1 им. И.И. Мусатова»

<b>Обсуждена</b> на заседании МО учителей НОО цикла /протокол №1 от 27.08.2021/	<b>Принята</b> педагогическим советом /протокол №1 от 30.08.2021/	<b>Утверждена</b> приказом по МОУ ВЦО №1 им. И.И.Мусатова от 30.08.2021 г. №70 Директор МОУ ВЦО №1 им. И.И.Мусатова Н.Н.Малазония
--	---	---

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ  
ОБУЩАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ  
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ) ВАРИАНТ 2  
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**

Срок реализации: 1 год

Количество часов по программе – **17 ч.**, в неделю – **0,5ч.**

Классы – **4аб**

*Программа составлена  
учителями: Ковалева Е.А., Шутяева В.А.*

2021 – 2022 учебный год

Рабочая программа предмета «Музыка и движение» для 4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта НОО (2009г.), Примерной основной образовательной программы НОО (2015 г.), Рабочей программы воспитания МОУ «Веневский центр образования № 1 имени И.И. Мусатова», Основной образовательной программы НОО МОУ «Веневский центр образования №1 имени И.И. Мусатова», авторской программы по учебному предмету «Музыка и движение» 1-4 кл. В.В. Воронковой.

Рабочая программа создана для обучающихся с умеренной умственной отсталостью и разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей, обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

Программа по предмету «Адаптивная физкультура» направлена на формирование комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей обучающихся. На занятиях адаптивной физкультурой решаются оздоровительные, коррекционно-компенсаторные, образовательные и воспитательные задачи.

**Целью программы** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физкультура» относится к образовательной области «Физическая культура». В учебном плане предмет представлен с 1 по 12 год обучения.

Программа предусматривает следующее количество часов:  
4 класс – 0,5 часа в неделю – 34 учебных недели – всего 17 часов

### **4. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Освоение детьми программы «Адаптивная физкультура» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение обучающихся следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты**

- добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- бережное отношение к своему здоровью;
- проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению;
- овладение навыками коммуникации при общении со сверстниками в совместной деятельности.

**Метапредметными результатами** изучения курса являются формирование следующих базовых учебных действий (УД).

Регулятивные УД:

- умение проговаривать последовательность действий;
- умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- организующие умения: вовремя приходить на занятие, организованно входить, знать и выполнять правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования,
- умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем,
- умение формулировать совместно с учителем задание.

Познавательные УД

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

Коммуникативные УД

- умение осуществлять совместную деятельность;
- умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.
- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

**Предметными результатами** изучения курса являются следующие знания и умения:

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

**Содержание учебного предмета**

На изучение предмета отводится 0,5 ч в неделю. 1 класс — 16 ч в год. 2,3,4 классы – 17 часов в год.

№	Название раздела	Количество
---	------------------	------------

п/п		часов
1	Коррекционные подвижные игры	8
2	Физическая подготовка	9
	итого	17

### Тематическое планирование

Коррекционные подвижные игры	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа: «Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы». Игра «Смена сторон».	1
	Представление о построение в колонну по одному, в одну шеренгу	1
	Представление о перестроение из шеренги в круг Подвижные игры без предметов.	1
	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед повороты на месте направо, налево	1
	Произвольный вдох(выдох) через рот (нос) Подвижные игры с мячом.	1
	Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки. Подвижные игры на внимание.	1
	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
	Выполнение медленного бега с бега с сохранением осанки.Чередование бега и ходьбы.Подвижная игра «У медведя во бору»	1
Физическая подготовка	Обучение поворотам на месте направо,налево,кругом. Подвижные игры с бросанием,метанием, ловлей.	1
	Обучение основным положениям и движениям рук и ног, туловища,головой выполняемые на месте и в движении.	1
	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для мышц ног.	1
	Построение. Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсин».	1
	Ползание на четвереньках по прямой линии. Игра «Мёд и пчёлы»	1
	Передача гимнастической палки в колонне. Игра «Быстро возьми»	1
	Выполнение переползани на четвереньках по коридору длиной15-20 см, гимнастических матах.	1
	ОРУ без предметов. Подлезание под препятствия. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1
	Итоговое занятие. Игра «Ловишки»	1

### Календарно-тематическое планирование

раздел	Кол-во часов	темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Примечание	дата
Коррекционные подвижные игры	8	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа: «Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы». Игра «Смена сторон».	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей		
		Представление о построение в колонну по одному, в одну шеренгу	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.		
		Представление о перестроение из шеренги в круг Подвижные игры без предметов.	1	Бег на скорость. Понятие бег на скорость Развитие скоростных способностей		
		Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед повороты на месте направо, налево	1	Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»		
		Произвольный вдох(выдох) через рот (нос) Подвижные игры с мячом.	1	Прыжок в длину с места на результат Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Название прыжкового инвентаря. Прыжок в длину с разбега. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра		
		Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки. Подвижные игры на внимание.	1			

				«Шишки, желуди, орехи»		
		Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	Прыжок в длину с места на результат Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.учить выполнять прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед		
		Выполнение медленного бега с сохранением осанки. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «У медведя во бору»	1	Метание теннисного мяча с места на дальность, точность. Метание в цель . Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании		
Физическая подготовка		Обучение поворотам на месте направо, налево, кругом. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте		
		Обучение основным положениям и движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимн. Палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей		
		Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для мышц ног.	1	Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимн. Палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей		
		Построение.	1	Коррекция		

		Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсин».		пространственной ориентировки, координация движений.		
		Ползание на четвереньках по прямой линии. Игра «Мёд и пчёлы»	1	Совершенствование координационных способностей, развитие силы, ловкости.		
		Передача гимнастической палки в колонне. Игра «Быстро возьми»	1	Выполняют передачу гимнастической палки в колонне.		
		Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах.	1	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.		
		ОРУ без предметов. Подлезание под препятствия. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности		
		Итоговое занятие. Игра «Ловишки»		игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности		