

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. [ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](file:///J:\ПРОГРАММЫ%2023-24г\Для%20Альфии%20Р.%20ГОТОВЫЕ\РП%20Адаптивная%20Физич.%20культура%202А%20кл.%201%20вариант.docx#_bookmark0)
2. [ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5](file:///J:\ПРОГРАММЫ%2023-24г\Для%20Альфии%20Р.%20ГОТОВЫЕ\РП%20Адаптивная%20Физич.%20культура%202А%20кл.%201%20вариант.docx#_bookmark1)
3. [ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7](file:///J:\ПРОГРАММЫ%2023-24г\Для%20Альфии%20Р.%20ГОТОВЫЕ\РП%20Адаптивная%20Физич.%20культура%202А%20кл.%201%20вариант.docx#_bookmark2)

* 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа по предмету «Двигательное развитие» для 4 класса разработана для обучающихся и воспитанников с ограниченными возможностями здоровья с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями 2 вариант)ГБОУ «Нижнекамская школа № 23». Данная рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599.

2.Адаптированная основная образовательная программа ГБОУ «Нижнекамская школа №23».

3. Учебный план ГБОУ « Нижнекамская школа № 23».

**Структура документа**

Рабочая программа включает: пояснительную записку; содержание, планируемые результаты обучения, перечень учебно-методического обеспечения; примерное тематическое планирование.

**Цели и задачи**

*Цель* курса «Двигательное развитие» осуществлять коррекцию

недостатков двигательной, эмоционально-волевой познавательной сфер. Занятия

способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве,

укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

Курс «Физическая культура» решает следующие коррекционно-образовательные и воспитательные *задачи:*

-развитие двигательной активности ребенка;

- создание комфортных условий, способствующих коррекции и развитию познавательных

процессов и личностных особенностей обучающихся;

- мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений,

расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

**Основные направления коррекционной работы**:

- коррекция физического развития

- развитие пространственных представлений и ориентации;

- развитие основных мыслительных операций;

- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках;

**Период действия программы**

В соответствии с ФГОС, адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школы, рабочая программа по предмету «Физическая культура»:

в 4 классе – 68 часов в год при 2 часах в неделю (34 учебных недель)

**Форма контроля**

С целью проверки знаний, умений и навыков учащихся, качества подготовки учащихся по предмету «физическая культура» проводят следующие формы контроля:

- выборочная проверка (ВП)

**II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Раздел «Движения головы»** Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений с помощью учителя, самостоятельно. Наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя). Выполнение движений с помощью учителя, самостоятельно.

**Раздел «Движения рук»** Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.

**Раздел «Движения туловища»** Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед,назад, вправо, влево).

**Раздел «Движения ног»** Выполнение движений ногами с помощью/самостоятельно Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх,

вниз; с опорой, без опоры).

**Раздел «Подвижные игры»** направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

**Планируемые результаты обучения**

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и

ограничений.

2) Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть,

стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

3) Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие

координационных способностей.

4) Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

5) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью,

самостоятельностью и независимостью.

6) Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость,

болевые ощущения, др.

Характеристика базовых учебных действий обучающимися с глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия ― осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель−класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

читать; писать; выполнять арифметические действия;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Двигательное развитие 68 ч

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Количество часов |
| Раздел «Движения рук» 13ч | | |
| 1. | «Круговые» движения руками (по часовой стрелке и против часовой стрелки). | 1 |
| 2. | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» движения. | 1 |
| 3. | Выполнение движений плечами. | 2 |
| 4. | Опора на предплечья, на кисти рук. | 2 |
| 5. | Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы) | 2 |
| 6. | Бросание мяча одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы) | 2 |
| 7. | Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). | 2 |
| 8. | Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). | 2 |
| Раздел «Движения туловищем» 8ч | | |
| 9. | Изменение позы в положении лежа, сидя, стоя: повороты и наклоны | 1 |
| 10. | Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). | 1 |
| 11. | Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине». | 2 |
| 12. | Вставание на колени из положения «сидя на пятках». | 1 |
| 13. | Стояние на коленях. Ходьба на коленях | 1 |
| 14. | Вставание из положения «стоя на коленях». | 1 |
| 15. | Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры. | 1 |
| Раздел «Движения ног» 22ч | | |
| 16 | Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. | 1 |
| 17 | Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры) | 1 |
| 18 | Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры) | 1 |
| 19. | Ходьба по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). | 1 |
| 20. | Ходьба на носках, на пятках | 1 |
| 21. | Ходьба высоко поднимая бедро | 1 |
| 22. | Ходьба с захлестом голени | 1 |
| 23. | Ходьба приставным шагом | 1 |
| 24. | Ходьба в полуприседе, в приседе | 1 |
| 25. | Бег с высоким подниманием бедра | 1 |
| 26. | Бег с захлестом голени назад | 1 |
| 27. | Бег приставным шагом | 1 |
| 28. | Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). | 4 |
| 29. | Прыжки на одной ноге. | 2 |
| 30. | Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега). | 4 |
| Раздел «Подвижные игры» 25ч | | |
| 31. | «Весёлые ракеты» | 3 |
| 32. | «А ну-ка, повтори» | 3 |
| 33. | «Море волнуется» | 3 |
| 34. | «День-ночь» | 3 |
| 35. | «Ручеёк» | 3 |
| 36. | «У медведя во бору» | 3 |
| 37. | «Найди своё место» | 2 |
| 38. | «Чай-чай-выручай» | 3 |
| 39. | «Цапля» | 2 |