**муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Чернослободская основная школа»**

**Согласовано Утверждено**

**Протокол методического Директор**

**МОУ «Чернослободская ОШ»**

**Совета от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Космынин С.А.**

**Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_**

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету**

**«Адаптированная физкультура»**

**для учащейся с ОВЗ (с РАС)**

**4класс (1-й год обучения)**

**на 2024-2025 учебный год**

**Составила учитель**

**высшей квалификационной категории**

**Кузнецова Валентина Егоровна**

**село Чёрная Слобода**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана на основе:

-Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

* -Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4) МОУ «Чернослободская ОШ»

- Учебным планом МОУ Чернослободская ОШ».

**Цель:** изучения учебного предмета: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи**: изучения предмета:

* разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:
* формирование и совершенствование основных и прикладных
* двигательных навыков;
* формирование умения, ходить на лыжах, играть в спортивные игры
* укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

**Общая характеристика учебного предмета**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим РАС, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка»,

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «**Физическая подготовка**» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

4класс – в объеме 1 час в неделю-34 часа

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

*Личностные результаты:*

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико- ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах. Личностные результаты освоения программы должны отражать: осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; формирование уважительного отношения к иному мнению; развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; формирование готовности к самостоятельной жизни.

*Предметные результаты:*

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» начальной школе являются формирование следующих умений:

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности; вовлечение в систематические занятия физической культурой; умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

**Содержание рабочей программы**

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

Программа состоит из следующих основных разделов:

***Физическая подготовка***

Включает в себя подразделы: дыхательные упражнения. Основные положения и движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Ритмические упражнения. Построение и перестроение. Ходьба и бег. Прыжки. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Лазание, перелезание, подлезание.

***Коррекционные подвижные игры***

Включает в себя подвижные ролевые игры, игры-эстафеты и элементы спортивных игр и спортивных упражнений: баскетбол, волейбол, футбол.

Занятия на открытом воздухе зимой включают в себя подразделы:

Ходьба и бег по снегу и скользким поверхностям. Спуск с горы на санках.

В каждый раздел программы дополнительно 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 1-4 классах имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Физическая подготовка.

*Дыхательные упражнения.*

Глубокий вдох через нос и выдох через рот.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например:

«Паровоз» - чу, чу, чу - выдох.

«Самолет» - у, у, у - выдох.

«Жук» - ж - ж - ж - выдох.

*Основные положения и движения.* Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в предыдущем классе, с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения.

Вращение головой - «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам - движение рук из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями».

Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны - «Насос». Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

*Упражнение для формирование правильной осанки.* Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

*Ритмические упражнения.* Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнения в медленном темпе под музыку.

*Построение и перестроение.* Изучение, повторение и закрепление построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по черте. Перестроение шеренги в круг, взявшись за руки.

Понятие «право» и «лево». Правая и левая рука и нога.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Становись!», «Встать!», «Сесть!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!» «Повернулись!».

*Ходьба и бег.* Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.

*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.* Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

*Лазание, перелезание, подлезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально на высоте 30-50 см. Подлезание под препятствие на четвереньках («Конь», «Козел», «Бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку. Перешагивание через барьер высотой 40 см.

*Коррекционные подвижные игры*

Повторение и закрепление игр, пройденных в первом классе. «Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.

«Найди свой цвет». Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета.

«Веревочный круг» («Береги руки»). Учащиеся держатся за веревку.

Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку.

«Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать комара.

«Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами.

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

*Баскетбол.* Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Броски мяча двумя руками в «бочку» (напольную цилиндрическую цель с диаметром 50-70 см и высотой 1-1,2 м) или кольцо закрепленное на высоте 1,2 м.

*Волейбол.* Узнавание волейбольного мяча. Бросок волейбольного мяча способом «от груди».

*Футбол.* Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).

*Кегельбан.* Удержание мяча двумя руками. Катание мяча по полу в ряд кеглей на дистанции 3м.

*Кольцеброс.* Понятие линии броска. Бросание колец диаметром не менее 20 см на колышки с дистанции до 1,5 м

*Занятия на открытом воздухе зимой*

Ходьба и бег по снегу. Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности.

Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку.

Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.

Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам с помощью взрослого: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.

**Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | Дата проведения | Коррек |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | **8часов** |  |  |
| 1 | Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Попади в цель!» |  | 03.09 |  |
| 2 | Выполнение строевых команд. Перестроения. Ходьба строем. |  | 10.09 |  |
| 3 | Ловля и передача мяча в парах способом «из-за головы» и «от груди». Подвижная игра «Строим дом» |  | 17.09 |  |
| 4 | Ловля и передача мяча ударом об пол с изменением дистанций и темпа. Нижняя и верхняя передача мяча. |  | 24.09 |  |
| 5 | Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч» |  | 01.10 |  |
| 6 | Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч» |  | 08.10 |  |
| 7 | Ведение мяча одной рукой в движении. Подвижная игра «Собери - не ошибись!» |  | 15.10 |  |
| 8 | Разучивание подвижной игры: «Минус пять». |  | 22.10 |  |
|  | **Гимнастика** | **8 часов** |  |  |
| 9 | Техника безопасности при занятии гимнастикой.  Повторение строевых команд, перестроение. |  | 05.11 |  |
| 10 | Техника безопасности при выполнении упражнений с барьером. Перешагивание через барьер. |  | 12.11 |  |
| 11 | Перешагивание через барьер боком с изменением высоты барьера. |  | 19.11 |  |
| 12 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. |  | 26.11 |  |
| 13 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. |  | 03.12 |  |
| 14 | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. |  | 10.12 |  |
| 15 | Перелезания со скамейки на скамейку |  | 17.12 |  |
| 16 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. |  | 24.12 |  |
|  | **Занятия на открытом воздухе зимой** | **10 часов** |  |  |
| 17 | ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой.  Требования к одежде. ОРУ в зимний период |  | 14.01.25 |  |
| 18 | Повторение комплекса ОРУ. Подвижная игра «Караси и щуки» |  | 21.01 |  |
| 19 | Движение по скользким поверхностям шагом, бегом. |  | 28.01 |  |
| 20 | Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед. |  | 04.02 |  |
| 21 | Ведение санок с объездом препятствий. Подвижная игра «Утята» |  | 11.02 |  |
| 22 | Техника безопасности при нахождении на горке и при спуске. Спуск с горы 30м на санках. |  | 15.02 |  |
| 23 | Игра-соревнование «Мы мороза не боимся» |  | 25.02 |  |
| 24 | Удар клюшкой по большому и малому мячу. |  | 04.03 |  |
| 26 | Удар клюшкой по большому и малому мячу. |  | 11.03 |  |
| 26 | Удар клюшкой по мячу в цель. |  | 18.03 |  |
|  | **Легкая атлетика** | **8часов** |  |  |
| 27 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. ОРУ в движении шагом. Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. |  | 25.03 |  |
| 28 | Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. |  | 01.04 |  |
| 29 | Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. |  | 15.04 |  |
| 30 | Прыжки с одной ноги на две. Подвижная игра «Попрыгунчики» |  | 22.04 |  |
| 31 | Техника безопасности при метании. Метание 200г мяча на дальность. Метание мяча в цель. |  | 29.04 |  |
| 32 | Тестирование – метание малого мяча на дальность. |  | 26.05 |  |
| 33 | Тестирование – прыжок в длину с места. |  | 13.05 |  |
| 34 | Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины. Тестирование – 6-минутный бег. |  | 20.05 |  |