

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования,**  
**науки и молодежной политики Краснодарского края**  
**Управление образования администрации муниципального образования**  
**Красноармейский район**  
**МБОУ СОШ №12**  
**Имени Лойко Григория Антоновича,**  
**Героя Советского Союза**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



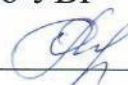
Дерид Е.И.

Протокол № 1 от 27.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

по УВР



Галушко О.В.

Протокол № 1 от 27.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель

педагогического совета



Черна  
Протокол № 1 от 28.08.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для**

**обучающихся с интеллектуальными нарушениями**

**для обучающихся 4 классов**

**Новомышастовская 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR> ).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю, 1 час за счет внеурочной деятельности).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

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

Задачи обучения:

коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;

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;

формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;

формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;

формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;

формирование умения принимать правильную осанку;

формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;

формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;

формирование умения переносить несколько набивных мячей;

формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

симметричные и асимметричные движения;

релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

игровой

воспитания личности;

взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

#### Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Количество часов		
	Классы		
	2	3	4
Знания о физической культуре( в практ.части)	3	4	3
Гимнастика с элементами акробатики	17	13	13
Легкая атлетика	23	17	15
Кроссовая подготовка	10	4	4
Подвижные игры, спортивные игры	15	30	33
Общее количество часов	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

## Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 4 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I	II	III	IV
1	Основы знаний по физической культуре	3	1		1	1
2	Подвижные игры и спортивные игры	33	7	14	8	4
3	Гимнастика с элементами акробатики	13			13	
4	Легкая атлетика	15	10			5
5	Кроссовая подготовка	4				4
	Итого	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>14</b>

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках, кроссовая подготовка.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Личностные:

принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;

сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;

проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

#### Предметные:

##### Минимальный уровень:

иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

иметь представления о двигательных действиях;

знать основные строевые команды;

производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

##### Достаточный уровень:

практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знать спортивные традиции своего народа и других народов;

знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;

знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

0 баллов - нет фиксируемой динамики;

1 балл - минимальная динамика;

2 балла - удовлетворительная динамика;

3 балла - значительная динамика.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания,

нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

### **Тематическое планирование учебного курса физической культуры 2-4 класса с учётом рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №12**

Содержание учебного предмета, курса	Количество часов			Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	2 кл.	3 кл.	4 кл.		
<b>Знания о физической культуре – в процессе урока (13 часов)</b>	2ч	2ч	2ч	<p><b>Определять и кратко характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной</p>	<b>1,2,3,4,5</b>

				одежды, в зависимости от времени года и погодных условий. <b>Пересказывать</b> тексты из истории физической культуры. <b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	
<b>Способы физкультурной деятельности – в процессе урока, д/з.</b>					
<b>Самостоятельные занятия</b>					
Составление режима дня. Комплексы закаливающих процедур. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Оздоровительные занятия в режиме дня.					<b>1</b>
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>					
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.				<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела. <b>Измерять</b> показатели физических качеств. <b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.	<b>1,5,6</b>
<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>					
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).				<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	<b>1,3,4</b>
<b>Физическое совершенствование - 204ч</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность - в процессе урока, д/з.</b>				<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	<b>1</b>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					



<p align="center"><b>Гимнастика с основами акробатики (43ч)</b></p>	<p align="center"><b>17</b></p>	<p align="center"><b>13</b></p>	<p align="center"><b>13</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».  <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.  <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнения и акробатических комбинаций.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  <b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>	<p align="center"><b>1,5,6</b></p>
<p align="center"><b>Лёгкая атлетика (55ч)</b></p>	<p align="center"><b>23</b></p>	<p align="center"><b>17</b></p>	<p align="center"><b>15</b></p>	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные</p>	<p align="center"><b>3,4,5,6</b></p>

				<p>умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого</p>	
<p><b>Подвижные и спортивные игры (78 часов)</b></p>	15	30	33	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	5,6
<p><b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных, Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» ГТО - в процессе урока</b></p>				<p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>	4,5,6
<p><i>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</i>  <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> упражнений на внимание, силу, ловкость, гибкость и координацию.  <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски;</p>					

выносливость и быстроту.					
--------------------------	--	--	--	--	--