

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Ангарска»

Приложение к АООП, вариант 1

**Рабочая образовательная программа
по адаптивной физической культуре**

Класс: 4А

**Учитель:
Гнездилова М.В.**

2024 – 2025 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	5
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	7
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

Программа 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).

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,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

II. 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.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	15	-
3.	Легкая атлетика	28	-
4.	Игры	55	-
Итого:		98	-

III. 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.

Описание материально-технического обеспечения:

Спортивный зал находится на 1 этаже здания школы. Освещение - двустороннее (искусственное и естественное). Освещено естественным светом от 8 окон площадью 16 кв.м и 38 поточными светильниками. Светильники защищены от механических повреждений металлическим каркасом. Окна оснащены защитной сеткой. Имеется 1 электророзетка. Для обеспечения безопасности существует пожарная сигнализация. Спортивный зал - универсальный, пол - настил досками. Стены - заштукатурены, окрашены масляной краской. Окна - размещены по длинным боковым сторонам. Приборы отопления закрыты съёмными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Снаряды в зале закреплены, размещены с учётом требований учебной программы:

- баскетбольные щиты, волейбольная сетка - закреплена штырями, анкерными болтами;
- турник - брус на настенный с 2-мя перекладными, прикреплён к боковой стенке спортзала анкерными болтами;
- скамьи гимнастические размещены по двум длинным сторонам зала.

Разметки соответствуют нормам (5 см). На уроках лёгкой атлетики проводятся прыжки в длину, в высоту, беговые упражнения в метании мяча. Для этого есть соответствующие разметки и специальное оборудование: маты для прыжков в высоту, для гимнастики, стойки с планкой. Имеются пять теннисных столов, ракетки, сетки. Наличие этих снарядов и оборудования позволяет проводить уроки более интересно, они могут быть более насыщенными. Инвентарная комната находится в спортивном зале, высота и ширина соответствует нормам. Площадь инвентарной комнаты - 10 кв.м. Комната оборудована стеллажами для инвентаря. Надлежащее санитарное состояние поддерживается ежедневной уборкой и проветриванием. Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

Площадь кабинета - 269,9 кв.м. Длина (м) - 22, ширина (м) - 11.

Дидактическое оснащение:

1. Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов;
2. Журнал по технике безопасности;
3. Инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры;
4. Учебное пособие "Физическая культура в специальном образовании" под редакцией А.А.Дмитриева;
5. Учебное пособие "Физическая культура во вспомогательной школе" под редакцией Е.С.Черник.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4А класс

1 четверть

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количе ство часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Лёгкая атлетика	2			
1,2	1, 2	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Тестирование уровня физической подготовки	2	04.09.24,05.09.24	Бег 30 м, прыжки с места, отжимание	
		Игры	22			
3	3	Правила ТБ на уроках футбола. Обучение ведению мяча	1	06.09.24.		
4	4	Обучение ударам по мячу. Учебная игра в футбол	1	11.09.24.	Удары по мячу	
5	5	Обучение передач мяча. Учебная игра в футбол	1	12.09.24.	Передача мяча	
6	6	Учебная игра в футбол по основным правилам	1	13.09.24.		
7,8	7,8	Подача мяча	2	18.09.24,19.09.24	Учебная игра	
9	9	Удар по мячу	1	20.09.24.	Учебная игра	
10	10	Взаимодействие игроков на площадке	1	25.09.24.	Учебная игра	
11,12	11,12	Учебная игра в лапту	2	26.09.24,27.09.24.		
13	13	Правила ТБ на уроках пионербол	1	02.10.24.	Игра "2 мяча"	
14	14	Пионербол	1	03.10.24.	Игра "2 мяча"	
15	15	Приём и передача мяча	1	04.10.24.	Приём и передача мяча на месте	
16,17	16,17	Приём и передача мяча	2	09.10.24,10.10.24.	Эстафеты с мячами	
18,19	18,19	Подача мяча	2	11.10.24,16.10.24.		
20,21	20,21	Подача мяча	2	17.10.24,18.10.24		
22-24	22-24	Учебная игра в пионербол	3	23.10.24,24.10.24. 25.10.24.	Игра у сетки	
По программе: 24 часа Выдано: 24 часа						

4А класс
2 четверть

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количес тво часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Игры	24			
25,26	1,2	Перестрелка. Обучение броскам малого мяча	2	06.11.24,07.11.24.		
27,28	3,4	Совершенствование бросков малого мяча	2	08.11.24,13.11.24.	Тактические действия игроков	
29-32	5-8	Учебная игра "Перестрелка"	4	14.11.24,15.11.24. 20.11.24,21.11.24.	Учебная игра с подсказом учителя	
33,34	9,10	Подача в настольном теннисе	2	22.11.24,27.11.24.	Разновидности "чеканки" на месте	
35,36	11,12	Подача в настольном теннисе	2	28.11.24,29.11.24.	Разновидности ударов. Обучение ударам	
37,38	13,14	Учебная игра в настольный теннис	2	04.12.24,05.12.24.	Одиночная игра	
39-41	15-17	Учебная игра в настольный теннис	3	06.12.24,11.12.24. 12.12.24.		
42,43	18,19	Правила игры на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста, перемещения в стойке	2	13.12.24,18.12.24.	Подвижные игры с перемещениями	
44,45	20,21	Стойка баскетболиста, перемещения в стойке	2	19.12.24,20.12.24.	Эстафеты с перемещениями	
46,47	22,23	Ловля и передача мяча	2	25.12.24,26.12.24.	Ловля и передача мяча с перемещениями. Ведение мяча на месте и в движении	
48	24	Учебная игра в баскетбол	1	27.12.24.	Игра по облегчённым правилам	
По программе: 24 часа Выдано: 24 часа						

4А класс
3 четверть

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количес тво часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Гимнастика	9			
49-51	1-3	Гимнастика	3	15.01.25,16.01.25 17.01.25.	Построения и перестроения. Прыжки через скакалку	
52-54	4-6	Гимнастика	3	22.01.25,23.01.25 24.01.25.	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку	
55	7	Гимнастика. ОРУ	1	29.01.25.	ОРУ со скакалкой	
56	8	Гимнастика. ОРУ	1	30.01.25.	ОРУ с обручем	
57	9	Гимнастика. ОРУ	1	31.01.25.	ОРУ без предметов	
		Игры	3			
58-60	10-12	Игра "Последний герой"	3	05.02.25,06.02.25 07.02.25.	Урок - соревнование	
		Гимнастика	6			
61	13	Правила ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд и стойка на лопатках	1	12.02.25.		
62,63	14,15	Кувырок вперёд и стойка на лопатках	2	13.02.25,14.02.25		
64-66	16-18	Разучивание гимнастических комбинаций	3	19.02.25,20.02.25 21.02.25.	Кувырок вперёд - стойка на лопатках - мост - стойка согнувшись	
		Легкая атлетика	6			
67,68	19,20	Прыжок в высоту	2	26.02.25,27.02.25	Прыжок в высоту с прямого разбега	
69-72	21-24	Прыжок в высоту	4	28.02.25,05.03.25 06.03.25,07.03.25	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	

		Игры	6			
73-75	25-27	Правила ТБ во время игры в Дартс. Игра.	3	12.03.25,13.03.25 14.03.25.	Игра по облегчённым правилам	
76-78	28-30	Игра "Квадрат"	3	19.03.25,20.03.25 21.03.25.	Игра по облегчённым правилам	
По программе: 30 часов Выдано: 30 часов						

4А класс
4 четверть

№ п/п	№ урока	Тема урока	Колич ество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Лёгкая атлетика	20			
79-82	1-4	Круговая тренировка	4	02.04.25,03.04.25. 04.03.25,09.04.25.	Отжимание, приседание, упор -присед -упор -лёжа	
83-85	5-7	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	3	10.04.25,11.04.25. 16.04.25.	Бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; бег с прямыми ногами вперед	
86,87	8,9	Прыжки в длину	2	17.04.25,18.04.25.	Отрабатывание толчка для прыжка в длину	
88,89	10,11	Прыжки в длину	2	23.04.25,24.04.25.	Прыжки в длину с места	
90,91	12,13	Прыжки в длину	2	25.04.25,30.04.25.	Прыжки в длину с небольшого разбега	
92,93	14,15	Бег с высокого старта	2	07.05.25,14.05.25.	Игры с бегом	
94,95	16,17	Бег с высокого старта	2	15.05.25,16.05.25	Эстафеты с выбеганиями	
96	18	Спортивно - силовая подготовка	1	21.05.25.	Игра "12 палочек"	
97,98	19,20	Тестирование уровня физической подготовленности и физического развития	2	22.05.25,23.05.25.	Бег 30 м, прыжки с места, отжимание, рост, вес, ОГК	
По программе: 20 часа Выдано: 20 часа						

По программе за год: 98 часов
Выдано за год: 98 часов