



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

ОО Мотыгинского района

МБОУ Новоангарская СОШ

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении

Приказ №87
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР

Приказ №87
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

4 класс вариант 2

п. Новоангарск 2023

Рабочая программа основного общего образования (ФГОС ООО) по предмету «Физическая культура» для обучающихся с УО (вариант 2) 4 класс

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 4 классов с легкой умственной отсталостью составлена на основании АООП ООО (вариант .2.) с учетом: программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Социально - бытовая ориентировка»). Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2013 г. – Сб.1. Учебно-методический комплект:

Программа предусматривает использование учебников «Физическая культура. классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2013); под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2012).

Адаптированная рабочая программа включает: пояснительную записку, тематическое планирование с указанием часов отводимых на изучение каждого раздела программы, требования к уровню подготовленности учащихся. В рабочей программе календарно-тематическое планирование составлено с учётом индивидуальных особенностей учащихся 4 классов, их психофизических особенностей. Материал адаптированной рабочей программы систематизирован, распределён по классам с учётом задач обучения.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение. В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по

сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.). Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 4-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Коррекционно-компенсаторные задачи:

- преодоление дефектов физического развития и моторики;
- развитие пространственной ориентировки, внимания к своим движениям и движениям других, умений выполнять по словесной инструкции, анализировать их по качеству выполнения;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Лечебно-оздоровительные задачи:

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни;
- создание санитарно-гигиенических условий.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Нарушение интеллекта в большинстве случаев сочетается с нарушением двигательной сферы. Поэтому важную роль для физического развития играют уроки физической культуры. Они являются составной частью всей системы работы с учащимися.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Программа физического воспитания, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психических, физических и интеллектуальных возможностях детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Характерной особенностью детей является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в

частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

3. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» включен в часть учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений. В 4 классе на данный учебный предмет отводится 1 час в неделю. Всего 34 часа в год

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень: знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении

стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
 понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
 планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
 знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
 демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
 определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
 выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
 взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
 выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;
 комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
 выполнение строевых действий в шеренге и колонне; знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
 планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на техническом уровне; участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

4. Личностные и предметные результаты по учебному предмету « Адаптивная физическая культура» в 4 классе.

Личностные результаты.

№	Критерии	Индикаторы
---	----------	------------

1	Основы персональной идентичности, осознание принадлежности к определенному полу, осознания себя как «Я»	Знает своё имя
		Знает свою фамилию
		Отвечает правильно на вопрос «Как тебя зовут?»
2	Социально-эмоционального участия в процессе общения и совместной деятельности.	Стремится (проявляет активность, радость) к общению и совместной деятельности с взрослыми и сверстниками.
		Умение работать в коллективе, группе.
		Принятие правил поведения в школьных помещениях (спортивный зал)
3	Формирование социально-ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей	Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу
		Наличие навыков самообслуживания.

Предметные результаты.

	Возможные результаты
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроках АФК и передвижения из класса на урок. - Названия спортивного инвентаря, используемого на уроках АФК. - Понятия «основная стойка», команды «становись», «равняйся», «смирно», «направо», «налево», «на месте – стой» - Место в строю. - Знать правила подвижных игр.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - Строиться в шеренгу, равняясь по начерченной линии. Строиться в колонну по одному, равняясь в затылок. Выполнять команды, перестроения и повороты. - Выполнять ОРУ и упражнения с предметами, без предметов и в разных положениях. - Выполнять игры и упражнения для моторики пальце и кистей. - Выполнять разные виды ходьбы и бега, с различной скоростью и направлением. - Перепрыгивать через начерченную линию, шнур; прыгать в длину с места и с разбега; в глубину с мягким приземлением, через скакалку. - Переносить 6-7 гимнастических палок, 2- 3 мяча, флажки и другой инвентарь, складывать их по местам. - Лазить по гимнастической стенке вверх и вниз и наклонной гимнастической скамейке, перелезть через и под препятствием, ходить вдоль и на гимнастической скамейке. - Выполнять упражнения с удержанием предметов. Бросать мяч в стену и к кольцо. Сбивать мячом предметы. Передавать мяч в колонне и в шеренге. Подбрасывать мяч вверх и ловить его. Бросать и ловить мяч в паре, в группе и через сетку. - Выполнять подводящие к спортивным играм упражнения с предметом и без. - Играть в подвижные и спортивные игры, соблюдая правила.

5. Содержание учебного предмета.

№ раздела	Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика.	Виды ходьбы. Бег. Специальные беговые	

		упражнения. Прыжки. Метание. Основные исходные положения туловища, рук, ног. Общеразвивающие упражнения.	
2.	Гимнастика.	Построение и перестроение. Упражнения в равновесии. Упражнения на коррекцию и тренировку правильного дыхания. Упражнения для укрепления и развития мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних конечностей. Упражнения для укрепления и развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения на развитие координации и ловкости движений. Упражнения в лазании. Упражнения в перелезании и преодолении препятствий. Упражнения в переползании. Упражнения в поднимании, переноске и передаче груза. Упражнения на развитие навыка расслабления мышц. Упражнения на коррекцию и развитие мелкой моторики. Упражнения для формирования навыка правильной осанки. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Упражнения с предметами.	
3.	Подвижные игры.	Подвижные и малоподвижные игры. Полоса препятствий. Игры на развитие скоростных способностей и ловкости. Игры, подводящие к спортивным играм. Игры на развитие координации. Игры на подражание. Игры на ориентировку в пространстве. Эстафеты. Веселые старты.	
Итого			34 часа

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ п/п	Название раздела	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий.
2	Гимнастика.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий.
3	Подвижные игры.	Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий по инструкции с учителем. Наблюдение за демонстрациями учителя. Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Самостоятельное выполнение заданий.

7. Календарно-тематическое планирование 4 класс.

№п/	Тема урока	Дата
Легкая атлетика- 13		
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б в зале. Комплекс ОРУ № 1.	Сентябрь 1
2	Ходьба с различным положением рук и стоп.	8
3	Ходьба в полуприсяде и в полном присяде.	15
4	Ходьба по диагонали, змейкой.	22
5	Медленный бег в колонне по одному, соблюдая дистанцию.	29
6	Бег с изменением направления по сигналу.	6. 10
7	Бег с ускорением по сигналу.	13
8	Специальные беговые упражнения.	20
9	Длительный бег.	27
10	Прыжки через скакалку.	10.11
11	Прыжок в длину с места.	17
12	Прыжок в длину с места.	24
13	Метание мяча в цель.	1.12
Гимнастика-12		
14	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые команды. Комплекс ОРУ.	8
15	Повороты: направо, налево, кругом.	15
16	Упражнения у стены для формирования правильной осанки.	22
17	Упражнения с предметом на голове для формирования правильной осанки.	29
18	Упражнения в и.п. лежа для формирования правильной осанки.	12.01
19	Упражнения в и.п. сидя для формирования правильной осанки.	19
20	Ходьба с предметом на голове с сохранением правильной осанки.	26
21	Упражнения с гимнастической палкой для профилактики осанки и плоскостопия.	Февраль 2
22	Дыхательные упражнения.	9
23	Упражнения для развития мелкой моторики.	16
24	Лазанье по гимнастической стенке.	23
25	Полоса препятствий.	Март 1
Подвижные игры- 9		
26	Т.Б. на уроках подвижных игр. Комплекс ОРУ №3.	15
27	Игры на построение и внимание.	22
28	Игры на скоростные способности и ловкость.	5.04
29	Подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками.	12
30	Броски от груди и ловля мяча в парах, в группах.	19
31	Броски из-за головы и ловля мяча в парах, в группах.	26
32	Броски баскетбольного мяча в кольцо.	3.05
33	Игры, подводящие к пионерболу.	17
34	Эстафета с мячом.	24

8. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.

Учебник и	Методические и учебные пособия	Дидактический материал	Электронные пособия	Другое
	<p>- Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) - Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью. ФГОС ОВЗ. - 2017.</p>		<p>- Фото и видеоматериалы по легкой атлетике. - Фото и видеоматериалы по спортивным и подвижным играм.</p>	<p>- Разработанные комплексы упражнений по различным заболеваниям. - В.В. Мелихов, к.п.н., доцент ГОУ ВПО "ЕГУ им И.А.Бунина" Фитбол - гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.- 2009</p>

