

Министерство просвещения Российской Федерации

Министерство образования и науки Алтайского края

Администрация Поспелихинского района

Филиал МБОУ "Поспелихинская СОШ №1" Озимовская СОШ"


РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УВР

Директор

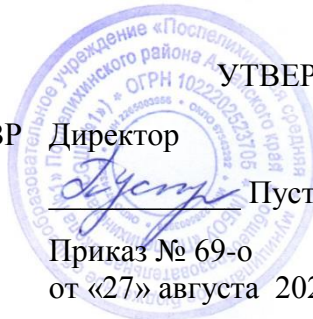
 Рубанова Т.А.

 Пуставойтенко Н.А.

Протокол педсовета №10
от «27» августа 2024 г.

Протокол методсовета №4 от
«27» августа 2024 г.

Приказ № 69-о
от «27» августа 2024 г.



Рабочая программа

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 4 классов

по АОП НОО обучающихся с УО

(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Озимая 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).

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,
- 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.

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	23	-
3.	Легкая атлетика	33	-
4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
Итого:		100	-

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

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.

Календарно тематическое планирование

№ п\п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Предупреждение травм во время занятий	1	04.09.
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	05.09
3 -4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	2	06.09. 11.09.
5	Бег с изменением темпа	1	12.09.
6	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	13.09.
7	Беговые упражнения	1	18.09.
8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	19.09.
9	Ускорения до 30 м	1	20.09.
10	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	25.09
11	Бег с преодолением простейших препятствий	1	26.09.
12	Челночный бег 3х10 м	1	27.09.
13	Прыжок в глубину	1	02.10.
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	03.10.
15	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1	04.10.
16	Чередование бега и быстрой ходьбы	1	09.10.
17	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1	10.10.
18	Осанка	1	11.10.
19	Физические качества	1	16.10
20	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1	17.10
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	1	18.10.
22	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	23.10.
23	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1	24.10.
24	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	25.10.
25	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	06.11.
26	Упражнения с гимнастическими палками	1	07.11.
27	Упражнения на формирования правильной осанки	1	08.11.
28	Тренировка дыхания	1	13.11.
29	Ходьба с предметом на голове, сохраняя	1	14.11.

	правильную осанку		
--	-------------------	--	--

30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1	15.11.
31	Упражнения для развития точности движений	1	20.11.
32	Упражнения с обручем	1	21.11.
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1	22.11.
34	Перелазание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	1	27.11
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1	28.11
36	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	29.11.
37	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1	04.12
38	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	05.12
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	06.12.
40	Переноска грузов	1	11.12.
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	12.12.
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	13.12.
43 -44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	2	18.11. 19.11.
45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1	20.12.
46 - 47	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	2	25.12. 26.12.
48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1	27.12.
49	Подготовка к передвижению на лыжах	1	09.01
50.	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1	10.01.
51 -52	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	2	15.01. 16.01.
53 -54	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	2	17.01. 22.01.
55 -57	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	3	23.01. 24.01. 29.01.
58 -60	Повороты переступанием в движении	3	30.01. 31.01.

			05.02
61 -62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	2	06.02. 07.02.
63	Значение и основные правила закаливания	1	12.02.
64	Значение утренней гимнастики	1	13.02
65	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	14.02.
66	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	19.02.
67 -69	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	3	20.02. 21.02. 26.02.
70 -72	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	3	27.02. 28.02. 05.03.
73 - 75	Учебная игра в пионербол	3	06.03. 07.03. 12.03.
76	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	1	12.03.
77	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1	14.03.
78	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1	19.03.
79	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки	1	20.03.
80 -81	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	2	21.03. 02.04
82	Эстафета с мячом	1	03.04.
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1	04.04.
84	Подвижная игра «Бой петухов»	1	09.04.
85 -86	Техника бега по дистанции	2	10.04. 11.04.
87- 88	Техника высокого старта	2	16.04. 17.04.
89 -90	Техника низкого старта	2	18.04. 23.04.
91 -92	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	2	24.04. 25.04.
93 -94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	2	30.04 07.05.

95-97	Метание теннисного мяча на дальность	3	14.05. 15.05. 16.05.
98 -99	Эстафетный бег	2	21.05. 22.05
100	Бег на скорость до 60 м Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1	23.05
		100	

Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса