

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа р. п. Советское  
Советского района Саратовской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО <u>Додонова В. А.</u> Протокол № <u>01</u> от <u>31.03</u> 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. дир. по УР МБОУ-СОШ р.п. Советское <u>Панченко С.А.</u> от <u>01.09</u> 2023г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ – СОШ р.п. Советское <u>Исмаилов В.В.</u> Приказ № <u>2/2</u> от <u>01.09</u> 2023г.</p>
---	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета (курса)  
Адаптированная физкультура  
Акимовой Веры Юрьевны  
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями  
4 класс (2 вариант домашнее обучение)  
ФГОС  
Срок реализации 1 год

Рассмотрено на  
заседании  
педагогического совета  
протокол № 01 от  
«01» 09 2023 г.

р. п. Советское, 2023 год

## **Пояснительная записка к рабочей программе курса «Физическая культура», 4 класс**

Рабочая программа курса «Физическая культура» 4 класс составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, (утвержденный Приказом Министерства образования науки России от 17 декабря 2010 г. №1897),
- «Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида», под редакцией В.В.Воронковой,
- образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – средней общеобразовательной школы р.п. Советское Советского района Саратовской области,

Согласно основной образовательной программе МБОУ-СОШ р.п. Советское на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 0,25 классе отводиться 0,25 часа в неделю, всего 8,5 ч.

Процесс обучения по адаптивной физкультуре неразрывно связан с решением специфической задачи коррекционных образовательных учреждений VIII вида — коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированием умений планировать свою деятельность, осуществлять

При разработки рабочей программы были использованы программно-методические материалы:

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2017 (2 вариант).
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 0-4 классы: / Под ред. И.М. Бгажноковой. - Москва «Просвещение», 2011

**Цели программы обучения:** формирование двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи программы обучения:**

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**Формами** обучения при таком подходе к образовательному процессу в отношении обучающихся с умеренной и тяжелой умственнойотсталостью являются уроки-занятия, ориентированные на игровой, практический и наглядный методы обучения с частичным использованием словесного метода, который применяется только в сочетании с вышеперечисленными методами.

**Принципы планирования урока физической культуры:**

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

### **Методы:**

- Метод имитации.
  - Методы стимулирования интереса к учёбе.
  - Методы поощрения и порицания.
  - Методы контроля и самоконтроля.
  - Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.
- Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

### **Типы уроков:**

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала;
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

На всех уроках используются принципы наглядности, доступности, практической направленности, коррекции. Каждый урок построен так, чтобы он мог доставить детям радость познания и вызвать желание повторной встречи с учителем.

Основные **технологии обучения** условиях реализации программы актуальными становятся следующие технологии: традиционная педагогическая, здоровьесберегающие, игровые, ИКТ технологии, технология разноуровневого обучения.

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями 2 вариант), учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» в 4 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на - **8,5 часов в год (34 учебных недель).**

Домашнее обучение рассчитано на **0,25 часа** изучения предмета, **8,5 часов в год, 34 учебных недель.**

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по предмету "Адаптивная физкультура"**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы

представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

**Требования устанавливаются к результатам:**

**личностным**, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно - смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;

**предметным**, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

**Личностные результаты:**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты:**

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*  
освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.  
освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;  
совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;  
умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:*  
интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;  
умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.
3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

#### **Минимальный уровень:**

- иметь представления об организации занятий по физкультуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- иметь представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства.

#### **Достаточный уровень:**

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- самостоятельно участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; уметь подавать строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений

#### **Базовые учебные действия освоения программы:**

##### **Коммуникативные учебные действия**

- умение слушать и понимать учителя, выполнять несложные команды учителя, внятно выражать свои просьбы и желания;
- вступать в диалог с учителем, товарищами по классу: отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное;
- обращаться за помощью и принимать помощь
- сотрудничество со взрослыми в игре, в учебной ситуации.

##### **Регулятивные учебные действия:**

- входить и выходить из спортивного зала со звонком ориентироваться в пространстве спортивного зала(площадки)
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения
- пользоваться спортивным инвентарем по назначению
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты, просить разрешения выйти из класса и т.д.)
- принимать цель и включаться в деятельность класса, организованную учителем, работать в индивидуальном темпе под руководством учителя
- соотносить результаты деятельности с заданными образцами по критериям (получилось - не получилось, также – отличается

##### **Познавательные учебные действия:**

- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями
- под руководством учителя определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела
- отвечать на простые вопросы учителя

## Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 4 классе

### *Знания о физической культуре*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### *Способы физической деятельности*

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### *Физическое совершенствование*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### *Гимнастика.*

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### *Легкая атлетика.*

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* метания и броски; упражнения на координацию, выносливость.

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча.

### ***Общеразвивающие упражнения***

#### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание (по возможности) и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев);

#### ***На материале легкой атлетики***

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача мяча, по кругу, из разных исходных положений; метание мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики – 7ч***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации по мере возможности.

#### ***Легкая атлетика - 5ч***

#### ***Подвижные и спортивные игры - 5ч***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале спортивных игр:

*Футбол:* ведение мяча, передача мяча партнеру.

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.

### **Учебно- тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов, из них</b>				
		<b>теория</b>	<b>практическая работы</b>	<b>Самостоятельные работы</b>	<b>экскурсии</b>	<b>проектные работы</b>
1	Легкая атлетика	1	2			
2	Гимнастика	0,5	2			
3	Игры на свежем воздухе	0,5	2			
<b>Итого</b>		<b>2</b>	<b>6</b>			

### **КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Сокращения, принятые в данном планировании:

УОНЗ – урок «открытия» нового знания

УСЗ – урок систематизации знаний

УР – рефлексия (уроки повторения, закрепления знаний и выработки умений)

УКР – урок контрольной работы



№п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Форма урока	Планируемые результаты			Дата проведения	
				Предметные	Метапредметные	Личностные	План В	Факт М
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	0,25		<b>Беседа.</b> Как вести себя на уроке. Какой спорт.инвентарь используется на уроке. Учится правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад.). Учится правильно выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног.	<b>Познавательные:</b> Поиск разнообразных способов решения задач. Структурирование знания <b>Регулятивные:</b> Адекватное восприятие оценки учителя. Оценка правильности выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки <b>Коммуникативные:</b> Использование речи для регуляции своего действия	Ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием. Развитие «Я-концепции» и самооценки личности. Формирование самоидентификации, адекватной позитивной самооценки, самоуважения и самопринятия. Развития познавательных интересов, учебных мотивов. Формирования границ собственного знания и незнания		
2	Беседа: "Роль физической культуры в развитии внимания. памяти, мышления." Упражнения на велотренажёре.	0,25		Учится правильно выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног.				

3	. Беседа: "Влияние физической нагрузки на работу сердца и дыхательной системы". "ОРУ Занятие на велотренажере.	0,25		Учится принимать основную стойку, Выполняет ОРУ без предметов, корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).				
4	Беседа: "Гимнастика". Профилактика плоскостопия. . Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, спиной к опоре.	0,25		Учится принимать основную стойку, Выполняет ОРУ без предметов, корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).	<b>Познавательные:</b> Поиск разнообразных способов решения задач. Структурирование знания. Сравнение. <b>Регулятивные:</b> Планирование своих действий в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации.	Ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием. Развитие «Я-концепции» и самооценки личности. Формирование самоидентификации, адекватной позитивной самооценки, самоуважения и самопринятия.		
5	Беседа: "Олимпийцы." ОРУ с элементами акробатики.	0,25		Учится принимать основную стойку, Выполняет ОРУ без предметов, корректирующие дыхательные упражнения.	Осуществление итогового и пошагового контроля по результату. <b>Коммуникативные:</b> Использование речи для регуляции своего действия.			

				произвольный вдох (выдох) через рот (нос).				
6	Беседа "Олимпийцы нашей области". Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально спиной к опоре. ТБ	0,25		Выполняет сюжетные ОРУ. Знакомится с правилами коррекционной игры «Найди предмет в зале» Учится узнавать баскетбольный мяч. Учится отбивать баскетбольный мяч от пола одной рукой. ОРУ.				
7	.Беседа : "Работа сердечно-сосудистой системы" Игра "День и ночь"	0,25		Выполняет сюжетные ОРУ. Знакомится с правилами коррекционной игры «К своим флажкам». Коррекционная игра «Рука все помнит»	<b>Познавательные:</b> Поиск разнообразных способов решения задач. Структурирование знания. Сравнение. <b>Коммуникативные:</b> Использование речи для регуляции своего действия. <b>Регулятивные:</b> Планирование своих действий в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации. Осуществление итогового и пошагового	Развитие «Я-концепции» и самооценки личности. Формирование самоидентификации, адекватной позитивной самооценки, самоуважения и самопринятия. Развития познавательных интересов, учебных мотивов.		
8	.Беседа : "Физическая нагрузка. Дыхательные упражнения, удлиняющие выдох". Игра "Пятнашки"	0,25		Выполняет сюжетные ОРУ. Знакомится с правилами				

	Упражнения на дыхание: брюшное, грудное, полное. Игры с мячом.ТБ			коррекционной игры «К своим флажкам». Коррекционная игра «Рука все помнит»	контроля по результату		
9	Беседа : "Физическая нагрузка". Знакомство с правилами игры в баскетбол. ОРУ с мячом	0,25		Выполняет сюжетные ОРУ. Знакомится с правилами коррекционной игры «К своим флажкам». Коррекционная игра «Рука все помнит»			
	<b>Итого :</b>	8,5ч					