

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» разработана на основе:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 1026 от 24 ноября 2022;

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г;

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 1) КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2»;

- учебного плана КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа №2».

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом ФАООП УО (вариант 1), с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей. Ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2».

Общая характеристика учебного предмета

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 перелезть через препятствия и подлезть 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.

Сроки реализации рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе: 2024-2025 учебный год.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к образовательной 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 часов в год (3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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 раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	23
3	Легкая атлетика	35
4	Лыжная подготовка	18
5	Игры	26
Итого:		102

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» способствует реализации рабочей программы воспитания КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2» через использование воспитательного потенциала каждого урока (инвариантный модуль «Школьный урок»). Учитель может:

- устанавливать доверительные отношения между учителем и учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);
- организовать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;
- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе

Личностные результаты:

- 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.

Уровни овладения предметными результатами по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе

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.

Базовые учебные действия (БУД)

Личностные:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;
- способность к осмыслению социального окружения и социальной роли ученика;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий;
- самостоятельность в выполнении поручений;
- стремление к безопасному поведению в природе и обществе.

Регулятивные:

- самостоятельно организовывать своё рабочее место;
- элементарным умениям самостоятельного выполнения работ;
- элементарной самооценке результатов своей деятельности;
- воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей.

Познавательные:

- ориентироваться в учебнике;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике;
- выполнять действия анализа, сравнения, классификации, обобщения на основе наглядно-образного мышления;
- делать элементарные выводы под руководством учителя;
- использовать повторение при запоминании;
- ориентироваться в пространстве и во времени.

Коммуникативные:

- высказывать свое мнение при обсуждении задания.
- работать индивидуально, в паре;
- участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других;
- читать вслух тексты учебников, понимать прочитанное.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» в 4 классе

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.

Критерии оценки предметных результатов

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных, итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития. Критерии оценки предметных результатов за устный ответ:

Оценка «5» ставится обучающемуся, если он:

- даёт правильные ответы на все поставленные вопросы, может подтвердить правильность ответа предметно практическими действиями;
- грамотно строит предложения;
- адекватно использует терминологию;
- умеет подводить итоги.

Оценка «4» ставится обучающемуся, если:

- при ответе допускает отдельные неточности, оговорки, нуждается в дополнительных

вопросах, помогающих ему уточнить ответ;

- допускает незначительные речевые ошибки;
- частично использует терминологию;
- подводит итоги с незначительной помощью учителя.

Все недочёты ученик исправляет при незначительной помощи учителя, если ученик в ходе ответа замечает и самостоятельно исправляет допущенные ошибки, то ему может быть поставлена оценка «5».

Оценка «3» ставится обучающемуся, если он:

- при помощи учителя или учащихся даёт правильные односложные ответы на поставленные вопросы;
- в речи не использует изученную терминологию;
- подводит итоги только при максимальной помощи учителя.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка письменных ответов.

Оценка «5» ставится - при самостоятельном безошибочном выполнении всех заданий.

Оценка «4» ставится - при выполнении задания, в случае двух негрубых недочётов или одной ошибки; допускается незначительная помощь учителя.

Оценка «3» ставится – при более двух грубых недочётов и одной ошибки выполненных заданий; при использовании преимущественной помощи учителя, материала учебника.

Оценка «2» - не ставится.

Тематическое планирование

№ урока	№ п/п раздела	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика			
1	1.1	Предупреждение травм во время занятий	1
2	1.2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1
3-4	1.3-1.4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	2
5	1.5	Бег с изменением темпа	1
6	1.6	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1
7	1.7	Беговые упражнения	1
8	1.8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1
9	1.9	Ускорения до 30 м	1
10	1.10	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1
11	1.11	Бег с преодолением простейших препятствий	1
12	1.12	Челночный бег 3x10 м	1
13	1.13	Прыжок в глубину	1
14	1.14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1
15	1.15	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1
16	1.16	Чередование бега и быстрой ходьбы	1
17	1.17	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1
Гимнастика			
18	2.1	Осанка	1
19	2.2	Физические качества	1
20	2.3	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1

21	2.4	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
22	2.5	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1
23	2.6	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1
24	2.7	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1
25	2.8	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1
26	2.9	Упражнения с гимнастическими палками	1
27	2.10	Упражнения на формирования правильной осанки	1
28	2.11	Тренировка дыхания	1
29	2.12	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1
30	2.13	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1
31	2.14	Упражнения для развития точности движений	1
32	2.15	Упражнения с обручем	1
33	2.16	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1
34	2.17	Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	1
35	2.18	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1
36	2.19	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1
37	2.20	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1
38	2.21	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
39	2.22	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1
40	2.23	Переноска грузов	1
Игры			
41-42	3.1-3.2	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	2
43-44	3.3-3.4	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	2
Лыжная подготовка			
45	4.1	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1
46-47	4.2-4.3	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	2
48	4.4	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1
49	4.5	Подготовка к передвижению на лыжах	1
50	4.6	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1
51-52	4.7-4.8	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	2

53-54	4.9-4.10	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	2
55-57	4.11-4.13	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	3
58-60	4.14-4.16	Повороты переступанием в движении	3
61-62	4.17-4.18	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	2
Игры			
63	3.5	Значение и основные правила закаливания	1
64	3.6	Значение утренней гимнастики	1
65	3.7	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1
66	3.8	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1
67-69	3.9-3.11	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	3
70-72	3.12-3.14	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	3
73-75	3.15-3.17	Учебная игра в пионербол	3
76	3.18	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	1
77	3.19	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1
78	3.20	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1
79	3.21	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1
80-81	3.22-3.23	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	2
82	3.24	Эстафета с мячом	1
83	3.25	Подвижная игра «Филин и пташки»	1
84	3.26	Подвижная игра «Бой петухов»	1
Легкая атлетика			
85-86	1.18-1.19	Техника бега по дистанции	2
87-88	1.20-1.21	Техника высокого старта	2
89-90	1.22-1.23	Техника низкого старта	2
91-92	1.24-1.25	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	2
93-94	1.26-1.27	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	2
95-97	1.28-1.30	Метание теннисного мяча на дальность	3
98-99	1.31-1.32	Эстафетный бег	2
100	1.33	Бег на скорость до 60 м	1
101-102	1.34-1.35	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	2
Итого:			102

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.
4. Матвеев А.П. Учебник для 1 класса «Физическая культура». - М.: Издательство «Просвещение», 2011.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса: мячи (малые, большие, волейбольные, теннисные), гимнастические маты, скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, набивные мячи, баскетбольные кольца, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, прыжковая яма, плакаты, бубен, погремушки, музыкальный центр.

Интернет-ресурсы и ЦОР: <https://www.reshe.edu.ru/>, <https://www.yaklass.ru/>
<http://nsportal.ru/>, <https://myschool.edu.ru/>