

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию и делам молодёжи Администрации**

**Алтайского района Алтайского края**

**МБОУ "Алтайская СОШ №1"**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Заместитель директора  
по УВР

Директор

\_\_\_\_\_  
Савинцева А.С.  
Протокол №1 от «26» 08  
2024 г.

\_\_\_\_\_  
Легкова О.С.  
Протокол №1 от «26» 08  
2024 г.

\_\_\_\_\_  
Васильев И.Ю.  
Приказ № 347 от «26» 08  
2024 г.

**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 4 классов по адаптированной основной  
общеобразовательной программе начального общего образования с  
легкой умственной отсталостью (вариант 8.0)**

**с. Алтайское 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.

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.

**В программе учтены следующие принципы:**

- принцип мотивации к учению
- принцип динамичности восприятия
- принцип продуктивной обработки информации

**Промежуточная диагностика-** по четвертям

**Ожидаемый результат:** повышение функциональных возможностей организма обучающихся, развитие физического потенциала 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.

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета
1	Предупреждение травм во время занятий
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах
3	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук
4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук
5	Бег с изменением темпа
6	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге
7	Беговые упражнения
8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м
9	Ускорения до 30 м
10	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге
11	Бег с преодолением простейших препятствий
12	Челночный бег 3х10 м
13	Прыжок в глубину
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега
15	Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками
16	Чередование бега и быстрой ходьбы
17	Прыжки в высоту с места толчком двух ног
18	Осанка
19	Физические качества
20	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному
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
22	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук

23	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»
24	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги
25	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке
26	Упражнения с гимнастическими палками
27	Упражнения на формирования правильной осанки
28	Тренировка дыхания
29	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку
30	Упражнения для развития пространственно- дифференцировки
31	Упражнения для развития точности движений
32	Упражнения с обручем
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м
34	Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей
36	Ходьба по гимнастической скамейке парами
37	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам
38	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях
40	Переноска грузов
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки хвостики», «Салки»
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки хвостики», «Салки»
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»
45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов
47	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов
48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая

	дистанцию
49	Подготовка к передвижению на лыжах
50	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками
51	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками
52	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками
53	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м
54	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м
55	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности
56	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности
57	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности
58	Повороты переступанием в движении
59	Повороты переступанием в движении
60	Повороты переступанием в движении
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км
63	Значение и основные правила закаливания
64	Значение утренней гимнастики
65	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах
66	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи
67	Изучение техники подачи мяча в пионерболе
68	Изучение техники подачи мяча в пионерболе
69	Изучение техники подачи мяча в пионерболе
70	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе
71	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе
72	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе
73	Учебная игра в пионербол



74	Учебная игра в пионербол
75	Учебная игра в пионербол
76	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»
77	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»
78	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»
79	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»
80	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»
81	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»
82	Эстафета с мячом
83	Подвижная игра «Филин и пташки»
84	Подвижная игра «Бой петухов»
85	Техника бега по дистанции
86	Техника бега по дистанции
87	Техника высокого старта
88	Техника высокого старта
89	Техника низкого старта
90	Техника низкого старта
91	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега
92	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега
93	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель
94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель
95	Метание теннисного мяча на дальность
96	Метание теннисного мяча на дальность
97	Метание теннисного мяча на дальность
98	Эстафетный бег
99	Эстафетный бег

100	Бег на скорость до 60 м
101	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой
102	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой