

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## МБОУ "Вохтомская ОШ "

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

\_\_\_\_\_ Гольцева О.В.

Протокол №  
от 30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_ Сидоров В.Ю.

Приказ №  
от 30 августа 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура» (адаптивная)**

для обучающихся 4класса

## I. 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 .

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.

**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 достижения предметных результатов  
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.

**Система оценки достижения обучающимися  
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения  
рабочей программы по учебному предмету  
«Адаптивная 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

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.



## II. 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.

#### 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	35	-
4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
<b>Итого:</b>		102	-

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

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
4КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Предупреждение травм во время занятий	1	0	0		
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	0	0		
3	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	0	0		
4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	0	0		
5	Бег с изменением темпа	1	0	0		
6	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	0	0		
7	Беговые упражнения	1	0	0		
8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	0	0		
9	Ускорения до 30 м	1	0	0		
10	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	0	0		
11	Бег с преодолением простейших препятствий	1	0	0		
12	Челночный бег 3х10 м	1	0	0		
13	Прыжок в глубину	1	0	0		
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	0	0		

15	Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1	0	0		
16	Чередование бега и быстрой ходьбы	1	0	0		
17	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1	0	0		
18	Осанка	1	0	0		
19	Физические качества	1	0	0		
20	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1	0	0		
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	0	0		
22	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	0	0		
23	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1	0	0		
24	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	0	0		
25	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	0	0		
26	Упражнения с гимнастическими палками	1	0	0		
27	Упражнения на формирование правильной осанки	1	0	0		

28	Тренировка дыхания	1	0	0		
29	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	0	0		
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1	0	0		
31	Упражнения для развития точности движений	1	0	0		
32	Упражнения с обручем	1	0	0		
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1	0	0		
34	Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	1	0	0		
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1	0	0		
36	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	0	0		
37	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1	0	0		
38	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	0	0		
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	0	0		
40	Переноска грузов	1	0	0		
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики»,	1	0	0		

	«Салки»					
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	0	0		
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	0	0		
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	0	0		
45	Техника безопасности и правила поведения на лыже	1	0	0		
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1	0	0		
47	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1	0	0		
48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1	0	0		
49	Подготовка к передвижению на лыжах	1	0	0		
50	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1	0	0		
51	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	0	0		
52	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	0	0		
53	Прохождение отрезков на время от	1	0	0		

	200до300 м					
54	Прохождение отрезков на время от 200до300 м	1	0	0		
55	Спуск в высокойстойке со склона, подъем «лесенкой» ссоблюдениемтехники безопасности	1	0	0		
56	Спуск в высокойстойке со склона, подъем «лесенкой» ссоблюдениемтехники безопасности	1	0	0		
57	Спуск в высокойстойке со склона, подъем «лесенкой» ссоблюдениемтехники безопасности	1	0	0		
58	Повороты переступанием вдвижении	1	0	0		
59	Повороты переступанием вдвижении	1	0	0		
60	Повороты переступанием вдвижении	1	1	0		
61	Прохождение налыжах за урок от0,5 до 0,8 км	1	0	0		
62	Прохождение налыжах за урок от0,5 до 0,8 км	1	0	0		
63	Значение и основные правила закаливания	1	0	0		
64	Значение утренней гимнастики	1	0	0		
65	Перемещение наплощадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками устены и в парах	1	0	0		
66	Бросок мяча через сетку одной рукой иловля двумя руками после подачи	1	0	0		
67	Изучение техники подачимяча в	1	0	0		



	пионерболе					
68	Изучение техники подачимяча в пионерболе	1	0	0		
69	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1	0	0		
70	Розыгрыш мячана три паса в пионерболе	1	0	0		
71	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1	0	0		
72	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1	0	0		
73	Учебная игра в пионербол	1	0	0		
74	Учебная игра в пионербол	1	0	0		
75	Учебная игра в пионербол	1	0	0		
76	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	1	0	0		
77	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгонимяч»	1	0	0		
78	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1	0	0		
79	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1	0	0		
80	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторожи Жучка»	1	0	0		

81	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторожи Жучка»	1	0	0		
82	Эстафета мячом	1	0	0		
83	Подвижная игра «Филин ипташки»	1	0	0		
84	Подвижная игра «Бой петухов»	1	0	0		
85	Техника бега подстанции	1	0	0		
86	Техника бега подстанции	1	0	0		
87	Техника высокого старта	1	0	0		
88	Техника высокого старта	1	0	0		
89	Техника низкого старта	1	0	0		
90	Техника низкого старта	1	0	0		
91	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1	0	0		
92	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1	0	0		
93	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1	0	0		
94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1	0	0		
95	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	0		
96	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	0		
97	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	0		
98	Эстафетный бег	1	0	0		
99	Эстафетный бег	1	0	0		
100	Бег на скорость до 60 м	1	0	0		
101	Бег на выносливость: кроссовый бег,	1	0	0		

	чередующийся с быстрой ходьбой					
102	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	102	0		