

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»
Краснощёковского района Алтайского края

«Рассмотрено»

ППк
Протокол №1
от 28.08.2024

«Согласовано»

Педагогический совет
Протокол № 1
От 29.08.2024

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Краснощёковская СОШ №1»
_____/М.П.Мозговая
Приказ № 154 от 29.08.2024

Рабочая программа

по адаптивной физической культуре для 1-4 классов
(Приложение к адаптированной основной образовательной программе
начального общего образования для обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
2024-2025 учебный год

Составитель: Аносова О.Н.
учитель физической культуры
МБОУ «Краснощёковская СОШ №1»

с. Краснощёково

2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса является приложением к адаптированной основной образовательной программе начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Краснощёковская СОШ №1» (вариант1), разработанной на основе ФАОП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной рабочей программы по физической культуре, учебного плана на текущий год, календарного графика.

Рабочая программа содержит планируемые результаты, тематическое планирование, тематическое поурочное планирование, УМК. Содержание предмета, подходы к обучению, система оценки находятся в адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Краснощёковская СОШ №1».

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 68 часов в год (2 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.

2. 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 ненамного 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.

3.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	19	-
3.	Легкая атлетика	20	-
4.	Лыжная подготовка	8	-
5.	Игры	21	-
Итого:		68	-

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

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов
1.	Предупреждение травм во время занятий. Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1
2.	Понятия о предварительной и исполнительной командах. Бег с изменением темпа.	1
3.	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге.	1
4.	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м.	1
5.	Ускорения до 30 м. Бег с преодолением простейших препятствий	1
6.	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.	1
7.	Челночный бег 3х10 м.	1
8.	Прыжок в глубину. Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1
9.	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Чередование бега и быстрой ходьбы	1
10.	Прыжки в высоту с места толчком двух ног.	1
11.	Осанка. Физические качества.	1
12.	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному.	1
13.	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
14.	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1
15.	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой».	1
16.	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.	1
17.	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке.	1
18.	Упражнения с гимнастическими палками. Тренировка дыхания.	1
19.	Упражнения на формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.	1
20.	Упражнения для развития пространственных представлений.	1
21.	Упражнения для развития точности движений.	1
22.	Упражнения с обручем. Подлезание под препятствием высотой до 1 м.	1
23.	Перелазание через гимнастического козла, гимнастическое бревно.	1

24.	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей.	1
25.	Ходьба по гимнастической скамейке парами.	1
26.	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1
27.	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
28.	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях.	1
29.	Переноска грузов.	1
30.	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки».	1
31.	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча».	1
32.	Техника безопасности и правила поведения на лыжне. Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов.	1
33.	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1
34.	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками.	1
35.	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками.	1
36.	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м.	1
37.	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности.	1
38.	Повороты переступанием в движении.	1
39.	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км.	1
40.	Значение и основные правила закаливания.	1
41.	Значение утренней гимнастики.	1
42.	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах.	1
43.	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	1
44.	Изучение техники подачи мяча в пионерболе.	1
45.	Изучение техники подачи мяча в пионерболе.	1
46.	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.	1
47.	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.	1
48.	Учебная игра в пионербол.	1
49.	Учебная игра в пионербол.	1
50.	Учебная игра в пионербол.	1
51.	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор».	1
52.	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1
53.	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц».	1
54.	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки».	1

