

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОНЕЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 28»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол от «__»__ г. № __
Руководитель МО учителей
начальных классов
_____Ю.Н.Юрьева

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР
_____А.Ю. Хелемендык
«__» _____ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ «Донецкая СШИ № 28»
_____С.В. Дермен
«__» _____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

для 4-А класса (вариант I)

Рабочую программу составила:

_____Кобелева Л.Ф.

2024—2025 учебный год

Общие положения

Рабочая программа для 4-А, класса на 2024/2025 учебный год по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (вариант 1) разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом об образовании в РФ от 29.12. 2012 года № 273- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", №273 ФЗ (с изменениями и дополнениями от 02.07.2021г.).
2. Федеральным государственным образовательным стандартом, образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014года №1599
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026
4. Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной (тяжелой, глубокой) умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 1) Государственного казенного общеобразовательного учреждения «Донецкая специальная школа-интернат № 28», утвержденной приказом от _____ г. № _____
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП.2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. На основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной Программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (вариант 1) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
7. Календарным годовым графиком работы образовательного учреждения на 2024-2025 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

абочая 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.

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. Рабочая программа по предмету составлена в соответствии с количеством часов в учебном плане 3 часа в неделю - 102 часа.

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	-
Итого:		102	-

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

Тематическое планирование

№ п/п	№ Урока в теме	Содержание материала	Количество часов		Дата		Примечание
			план	факт	план	факт	
1		Первая четверть. Инструктаж безопасности жизнедеятельности. Гигиенические требования к спортивной одежде. Игры с мячом.	1		03.09		
2-3		Построение в шеренгу. Повороты по ориентирам.	2		04.09 05.09		
4-5		Ходьба с разным положением рук. Общеразвивающие упражнения. Приседания на двух ногах. Игры с мячом.	2		10.09 11.09		
6-7		Ходьба с изменением направлений. Ходьба на носках. Игра в мяч соседу.	2		12.09 17.09		
8-9		Чередование бега с ходьбой. Ходьба с перешагиванием через предметы. Игры с мячом.	2		18.09 19.09		
10-11		Ходьба с изменением скорости. Бег на месте. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Летает, не летает».	2		24.09 25.09		
12-13		Чередование бега и ходьбы. Перепрыгивание через начерченную линию. Игра «Запрещенное движение».	2		26.09 01.10		
14-15		Метание малого мяча. Общеразвивающие упражнения.	2		02.10 03.10		

16-17	Броски большого мяча двумя руками из за головы. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	2	08.10 09.10		
18-19	Прыжки на одной ноге с места. Прыжки с продвижением вперед, в стороны. Игры с мячом.	2	10.10 15.10		
20	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному.	1	16.10		
21-22	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Общеразвивающие упражнения.	1 1	17.10 22.10		
23	Повороты «Направо и налево». Ходьба и бег змейкой.	1	23.10		
24	Лазанье по гимнастической змейке вверх-вниз.	1	24.10		
	Вторая четверть.				
25	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке. Игры с мячом.	1	05.11		
26	Упражнение с гимнастическими палками. Игры с мячом.	1	06.11		
27-28	Ходьба с изменением темпа и изменением положения рук. Перешагивание через предметы. Эстафета с мячом.	2	07.11 12.11		

29-30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Подвижная игра «Кто первый?».	2	13.11 14.11		
31	Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку.	1	19.11		
32	Выполнение упражнений на равновесие. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом. Эстафета.	1	20.11		
33	Упражнения с обручем. Подвижные игры.	1	21.11		
34	Подлезание под препятствием. Эстафеты. Эстафеты с обручем.	1	26.11		
35	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	27.11		
36	Выполнения комплекса упражнений типа зарядки. Подвижные игры с мячом.	1	28.11		
37	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Попади в цель».	1	03.12		
38-39	Подвижные игры на выполнение упражнений в беге в различных управлениях. Игры «Ловишки-хвостики», «Салки».	2	04.12 05.12		

40-41	Игры на развитие внимания памяти точности «Школа мяча». Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.	2	10.12 11.12		
42-43	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техника безопасности на занятиях лыжным спортом.	2	12.12 17.12		
44-45	Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок.	2	18.12 19.12		
46-48	Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию.	3	24.12 25.12 26.12		
	Третья четверть.				
49-50	Повторение безопасного способа переноски лыж в при движении в колонне. Тренировочные упражнения.	2	08.01 09.01		
51-53	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.	3	14.01 15.01 16.01		
54-56	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками.	3	21.01 22.01 23.01		
57-59	Повороты переступанием в движении.	3	28.01 29.01 30.01		

60	Прохождение на лыжах за урок до двухсот метров.	1	04.02		
61-62	Прохождение на лыжах за урок за 0,5 км.	2	05.02 06.02		
63-64	Утренняя гимнастика. Выполнения комплекса упражнений для утренней гимнастики. Подвижные игры.	2	11.02 12.02		
65-66	Знакомство с игрой «Пионербол». Прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах.	2	13.02 18.02		
67-68	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	2	19.02 20.02		
69-71	Изучение техники подачи мяча в пионерболе.	3	25.02 26.02 27.02		
72-74	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.	3	04.03 05.03 06.03		
75-76	Подвижные игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Светофор», «Фигуры».	2	11.03 12.03		
77-78	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч».	2	13.03 18.03		

79-80	Подвижные игры на развитие основных движений-бега: «Пустое место», «Бездомный заяц».	2	10.03 20.03		
	Четвертая четверть.				
81-82	Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки».	2	01.04 02.04		
83-84	Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка».	2	03.04 08.04		
85-86	Эстафета с мячом.	2	09.04 10.04		
87	Ходьба с упражнениями для рук с чередованиями с другими движениями.	1	15.04		
88	Подвижная игра «Филин и пташки»	1	16.04		
89	Техника бега по дистанции. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1	17.04		
90	Техника высокого старта. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение высокого старта.	1	22.04		

91-92		Техника низкого старта. Ходьба перекатом с пятки на носок. Выполнение низкого старта.	2		23.04 24.04		
93		Прыжок в высоту с трех-пяти беговых шагов разбега. Без в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка в высоту.	1		29.04		
94-95		Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель. Ходьба с изменением направлений.	2		30.04 05.05		
96-97		Метание теннисного мяча на дальность. Ходьба с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Игры с мячом.	2		06.05 07.05		
98-99		Ходьба со сменой положения рук. Эстафетный бег.	2		13.05 14.05		
100-101		Беговые упражнения. Бег на скорость до шестидесяти метров.	2		15.05 20.05		
102		Специально-беговые упражнения. Низкий старт. Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой.	2		21.05 22.05		