

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»  
города Кирсанова Тамбовской области

РАССМОТРЕНО

на заседании методического  
объединения учителей физической  
культуры и ОБЖ

Протокол №1 от 29.08.2023 года

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом

Протокол №1 от 30.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом по школе

№296 от 31.08.2023 года

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по адаптивной физической культуре

(название учебного курса, предмета, дисциплины (модуля))

для 4 «З» класса

на 2023 – 2024 учебный год

Струлевой Ларисы Михайловны

(должность, Ф.И.О. педагога, квалификационная категория)

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по адаптивной физкультуре предназначена для учащихся 4 класса с тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 6.4).

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года за №273, Федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования и предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста с нарушением интеллекта.

Основой является программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0 – 4 классы/ под редакцией И.М. Бгажноковой, 2013г., филиал издательства «Просвещение», Санкт-Петербург.

«Адаптивная физкультура» является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. **Актуальность** заключается в том, что предмет «Адаптивная физкультура» способствует социальной интеграции в общество.

На уроках физической культуры используются следующие **методы**:

- Словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений);
- Практические (выполнение двигательного действия)

Методы распределяются на методы преподавания и соответствующие им методы учения:

- Информационно-обобщающий (учитель) / исполнительский (ученик);
- Объяснительный / репродуктивный;
- Инструктивный / практический;
- Объяснительно-побуждающий / поисковый.

### **Формы:**

- Предметный урок;
- Индивидуальная работа;

Рабочей программой предусмотрены следующие **виды работы**:

- беседы;
- выполнение физических упражнений;
- тестирование

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» ставит следующие **задачи**:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**Целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Учебный курс физической культуры предусматривает следующую структуру:

- Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
- Ходьба и бег.
- Броски, ловля, метание.

### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» является частью учебного плана 4 класса (вариант 6.4

На изучение данного учебного предмета в 4 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

### **4. Планируемые результаты освоения программы предметные результаты обучения.**

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;

- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;

#### **личностные результаты обучения.**

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### **Система оценивания учащихся**

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга оценивается уровень сформированности представлений, действий/операций, внесенных в СИПР. Например: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции»

(вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; представление: «узнает объект», «не всегда узнает объект» (ситуативно), «не узнает объект». Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в форме характеристики за учебный год.

### Содержание учебного предмета

В программу включены следующие *разделы*:

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Ходьба по доске, лежащей на полу. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

**Ходьба и бег.** Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.

Броски, ловля, метание. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Метание в цель (на дальность).

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами, а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

### 6. Освоение разделов рабочей программы в течение учебного года

№	Название раздела	Количество часов
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	9
2	Построение и перестроение.	12
3	Ходьба и упражнения в равновесии	15
4	Бег	12
5	Прыжки	12
6	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	14
7	Ползание и лазание	14
8	Подвижные игры	11
	Всего	102

### 7. Учебно-методическое обеспечение

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью;
- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования (вариант 6.4);
- Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н.;
- Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

### 8. Материально техническое обеспечение

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, символы) спортивного инвентаря;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины;

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>Раздел 1. «Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде» (9 часов)</b>				
1	Правила поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности	1		
2	Правила поведения в спортивном зале	1		
3	Оборудование физкультурного зала	1		
4	Ходьба с высоким подниманием колен	1		
5	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой	1		
6	Ходьба по доске, лежащей на полу	1		
7	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости.	1		
8	Отход от стены с сохранением правильной осанки.	1		
9	Игра на развитие внимания, координации движений	1		
<b>Раздел 2. «Построение и перестроение» (12 часов)</b>				
10	Упражнение в построении парами	1		
11	Упражнение в построении парами	1		
12	Упражнение в построении парами	1		
13	Упражнение в построении по одному в ряд	1		
14	Упражнение в построении по одному в ряд	1		
15	Упражнение в построении по одному в ряд	1		
16	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1		
17	Упражнение в построении в колонну друг за другом	1		
18	Упражнение в построении в колонну друг за другом	1		

19	Упражнение в построении в круг	1		
20	Упражнение в построении в круг	1		
21	Упражнение в построении в круг	1		
<b>Раздел 3. «Ходьба и упражнения в равновесии» (15 часов)</b>				
22	Ходьба строем за учителем	1		
23	Ходьба строем за учителем	1		
24	Ходьба строем за учителем	1		
25	Игра «Колобок»	1		
26	Игра «Колобок»	1		
27	Ходьба в заданном направлении (к игрушке)	1		
28	Ходьба в заданном направлении (к игрушке)	1		
29	Игра «Клад»	1		
30	Игра «Клад»	1		
31	Ходьба между предметами	1		
32	Ходьба между предметами	1		
33	Маршировка.	1		
34	Маршировка.	1		
35	Игра «Ловля «лягушек»	1		
36	Игра «Ловля «лягушек»	1		
<b>Раздел 4. «Бег» (12 часов)</b>				
37	Бег	1		
38	Бег	1		
39	Бег	1		
40	Бег по сигналу за направляющим	1		
41	Бег по сигналу за направляющим	1		
42	Бег по сигналу за направляющим	1		
43	Бег в разных направлениях	1		
44	Бег в разных направлениях	1		
45	Бег в разных направлениях	1		
46	Бег с изменением темпа и направления движения.	1		
47	Бег с изменением темпа и направления движения.	1		
48	Бег с изменением темпа и направления движения.	1		
<b>Раздел 5. «Прыжки» (12 часов)</b>				
49	Подскоки на месте	1		
50	Подскоки на месте	1		
51	Подскоки на месте	1		
52	Подскоки на двух ногах	1		
53	Подскоки на двух ногах	1		
54	Подскоки на двух ногах	1		
55	Подскоки с продвижением вперёд	1		
56	Подскоки с продвижением вперёд	1		
60	Подскоки с продвижением вперёд	1		
61	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую)	1		
62	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую)	1		

63	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую)	1		
<b>Раздел 6. «Катание, бросание, ловля округлых предметов» (14 часов)</b>				
64	Прокатывание мяча между стоек гимнастической палкой	1		
65	Прокатывание мяча между стоек гимнастической палкой	1		
66	Прокатывание мяча между стоек гимнастической палкой	1		
67	Прокатывание мячей разного диаметра руками, гимнастической палкой	1		
68	Прокатывание мячей разного диаметра руками, гимнастической палкой	1		
69	Прокатывание мячей разного диаметра руками, гимнастической палкой	1		
70	Сбивание предметов большим (малым) мячом	1		
71	Сбивание предметов большим (малым) мячом	1		
72	Сбивание предметов большим (малым) мячом	1		
73	Метание в цель (на дальность)	1		
74	Метание в цель (на дальность)	1		
75	Метание в цель (на дальность)	1		
76	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге)	1		
77	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге)	1		
<b>Раздел 7. «Ползание и лазание» (14 часов)</b>				
78	Ползание на животе по прямой.	1		
79	Ползание на четвереньках.	1		
80	Ползание в заданном направлении.	1		
81	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой	1		
82	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой	1		
83	Пролезание в воротца	1		
84	Пролезание в воротца	1		
85	Пролезание в воротца	1		
86	Ползание на животе	1		
87	Ползание на животе	1		
88	Ползание на животе	1		
89	Подлезание на четвереньках под дугой, рейкой	1		
90	Подлезание на четвереньках под дугой, рейкой	1		
91	Подлезание на четвереньках под дугой, рейкой	1		
<b>Раздел 8. «Подвижные игры» (11 часов)</b>				
92	П/и «Стой прямо»	1		
93	П/и «Мы солдаты»	1		
94	П/и «Мы солдаты»	1		
95	П/и «Веселая эстафета»	1		
96	П/и «Веселая эстафета»	1		
97	П/и «Мячик кверху»	1		
98	П/и «Мячик кверху»	1		
99	П/и «Мячик кверху»	1		

<b>100</b>	П/и «Метко в цель»	1		
<b>101</b>	П/и «Метко в цель»	1		
<b>102</b>	П/и «Метко в цель»	1		