

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования Администрации муниципального образования**

**"Муниципальный округ Балезинский район Удмуртской Республики"**

**МБОУ "Кестымская средняя школа"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

---

Чибышева Л.И.  
Протокол №1 от «27»  
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

---

Касимова Д.В.  
Приказ №202-ОД от «28»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**для обучающейся 4а класса с ОВЗ**

**(интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)**

**учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

**2024 г.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 4А класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

### **Цель и задачи образовательной коррекционной работы**

- стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

**Программа предусматривает следующее количество часов по классам:**

**4 класс – 2 часа в неделю, 34 учебные недели, всего 68 часов . Из них 17 часов проводится очно (о), 51 час идет на самообразование(с).**

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **1.1. Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **1.2.Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

### **1.3.Предметные результаты:**

- актуализация первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- расширение умений самообслуживания с использованием ассистивных средств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых параолимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- посильное участие в занятиях по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Содержание учебного предмета

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, вертикализации, поддержание подвижности суставов, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

### **Развитие двигательных способностей (ОФП). 17 часов**

Направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых, прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелизанные и пере ползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой ходьбе, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

### **Гимнастика с элементами акробатики. 17 часов**

Включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса и мышц нижних конечностей.

### **Подвижные игры. 17 часов**

В программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также спортивные игры бочча, настольный теннис.

### **Легкоатлетические упражнения. 17 часов**

Включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча.

### **Проектирование содержания**

Разделы программы	Рабочая программа
	4 класс
Общая физическая подготовка	17
Гимнастика с элементами акробатики	17
Подвижные игры	17
Легкоатлетические упражнения	17
<b>Итого:</b>	<b>68</b>

### **Тематическое планирование**

№ урока	Тема урока	Методы и приемы	Коррекционная работа
1 (о)	Теоретические сведения о предмете.	Беседа, объяснение,	Индивидуальная

		показ, задания.	работа по представлениям
2(с)	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
3(с)	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
4(с)	Построения и перестроения.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
5(о)	Основные ИП и движения головы, рук и ног.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
6(с)	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
7(с)	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
8(с)	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
9(о)	Развитие координационных способностей,	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
10(с)	Ритмические и танцевальные упражнения	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
11(с)	Развитие силы мышц.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
12(с)	Упражнения с малыми мячами.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
13(о)	Упражнения с флажками, обручами.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
14(с)	Дыхательная гимнастика.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
15(с)	Упражнения для формирования правильной осанки.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям

16(с)	Развитие координационных способностей.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
17(о)	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
18(с)	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
19(с)	Правила личной гигиены	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
20(с)	Выполнение изолированных движений головы и рук.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
21(с)	Выполнение изолированных движений ног.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
22(о)	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
23(с)	Ознакомление и разучивание различных хватов.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
24(с)	Акробатические упражнения.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
25(с)	Простые висы.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
26(о)	Смешанные висы.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
27(с)	Седы. Упоры.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
28(с)	Группировка, перекаты назад.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
29(с)	Обучение выполнению упражнений в равновесие.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
30(о)	Упражнения в равновесии.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по

			представлениям
31(с)	Передвижение по узкой и по повышенной опоре.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
32(с)	Общеразвивающие упражнения на развитие силы мышц туловища.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
33(с)	Общеразвивающие упражнения на развитие плечевого пояса	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
34(о)	Общеразвивающие упражнения на развитие мышц нижних конечностей.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
35(о)	Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
36(с)	Общеразвивающие упражнения с мячами.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
37(с)	Общеразвивающие упражнения с мячами различной величины.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
38(с)	Игра «Кто дальше бросит»	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
39(с)	Разучивание игр «Мяч в корзину», «Лисы и куры»	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
40(с)	.Разучивание игр «Охотники и утки», «Пионербол»	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
41(с)	Разучивание игр «Мяч водящему», «Охотники утки»	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
42(с)	Разучивание игр «Попади в обруч», «Точный расчёт»	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
43(с)	.Разучивание игры «Посадка картофеля»	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
44(с)	Разучивание игры «Играй, играй, мяч не теряй»	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
45(с)	Разучивание игры «Зайцы в огороде»	Беседа, объяснение,	Индивидуальная

		показ, задания.	работа по представлениям
46(о)	.Прокатывание и остановка мяча.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
47(с)	Подвижные игры: «Напольный теннис» (адаптированный).	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
48(с)	Передача и ловля мяча в парах	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
49(с)	Броски в цель.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
50(о)	Обучение прокатыванию и остановке большого мяча.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
51(с)	Ловля и передача мяча на месте	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
52(с)	Ходьба.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
53(с)	Самостоятельное передвижение в коляске разного типа.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
54(о)	Преодоление полосы препятствий.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
55(с)	Броски, толчок набивного мяча.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
56(с)	Разучивание техники метания малого мяча.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
57(с)	Ходьба при помощи технических средств реабилитации	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
58(о)	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
59(с)	Метание малого мяча на дальность.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям



60(с)	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
61(о)	Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
62(с)	Размыкания, повороты направо, налево, кругом.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
63(с)	Перекаты в группировке, упражнения в парах.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
64(о)	Упражнения с гимнастической скакалкой.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
65(с)	Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
66(с)	Упражнения с гимнастической палкой	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
67(о)	Упражнения с обручем.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям
68(с)	Упражнения с гимнастической скакалкой и обручем.	Беседа, объяснение, показ, задания.	Индивидуальная работа по представлениям

### **Материально-техническое обеспечение**

#### Дидактические пособия для учащихся:

Спортивный инвентарь.

#### Дидактические и методические пособия для учителя:

- Коррекционная педагогика. Уроки физической культуры в начальных классах. В. М. Мозговой М., «Просвещение», 2009.

Мячи разных размеров и назначений

Кегли

Скакалки

Обручи

Кубики