

МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования Ужурского района

МБОУ «Солгонская СОШ»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

МО учителей

ЗАВУЧ

Директор

Дудник Л.П.

Солдотенко А.М.

протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

приказ № 230/о от
«30» августа 2024 г.

Адаптированная рабочая программа

по курсу адаптивная физическая культура

для обучающихся

по адаптированной общеобразовательной программе

(с интеллектуальными нарушениями)

Вариант 1

для 4 класса

на 2024-2025гг.

Составитель: учитель Туманова С.С

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по курсу адаптивная физическая культура для 4 класса с умственной отсталостью (вариант 1) составлена на основе следующих нормативных документов:

Федеральный уровень

1. Закон об образовании в РФ, от 29.12.2012г;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
3. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» ;

Муниципальный уровень

Документы образовательной организации

5. Устав МБОУ «Солгонская СОШ»;
6. Адаптированная основная образовательная программа МБОУ Солгонская СОШ.
7. Положение о рабочих программах МБОУ «Солгонская СОШ»

Цель:

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

Задачи:

- укрепление здоровья и формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

Коррекционные задачи:

- формирование, развитие и совершенствования двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

Место в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение адаптивной физической культуры выделяется 3 час в неделю, 34 учебные недели (всего 102 часа в учебный год)

Описание предмета

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей

в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые результаты

Личностные:

- Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение.
- Проявлять и демонстрировать качество силы и быстроты.
- Радоваться чужим победам, сопереживать своим одноклассникам в случае неудач.
- Пропагандировать ЗОЖ среди членов своей семьи.

Предметные:

- Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников.
- Исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам.
- Адекватно реагировать на замечания учителя.
- Уметь сдавать рапорт дежурного.
- Выполнять комплексы утренней гимнастики.
- Соблюдать дистанцию.
- Знать и выполнять упрощенные правила игры.
- Классифицировать виды спортивных игр.

Тематическое планирование

Раздел, количество часов	Кол-во часов
Знания о физической культуре	5

Легкая атлетика	29
Гимнастика	48
Подвижные игры	15
Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений(4

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	По плану	По факту
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Понятие физического развития человека.			
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ. Безопасная дорога. Путь в школу и домой. Выбор маршрута.			
3	Физические качества человека. ОРУ. Игра «Совушка».			
4	Понятие о предварительной и исполнительной командах Комплекс утренней гимнастики.			
5	Понятие о физической культуре, физическом воспитании. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».			
6	Развитие двигательных способностей и физических качеств человека посредством легкой атлетики. Игра « Повторяй за мной».			
7	Ходьба с различными положениями и движениями рук.. ОРУ. Игра «Совушка». Безопасное поведение пешеходов на дороге и тротуаре.			
8	Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка».			
9	Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».			
10	Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.			
11	Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи». Движение по			

	дороге при отсутствии тротуара..			
12	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 препятствия. Игра «Салки».			
13	Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.			
14	Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди». Поведение вблизи водоемов.			
15	Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».			
16	Техника бега на месте. Бег на месте быстрый до 10 с. ОРУ. Игра «У медведя во бору». Светофор. Дорожная разметка. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.			
17	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад . Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».			
18	Семенящий бег, челночный бег 3*10 метров. Эстафеты с элементами беговых упражнений.			
19	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров. Комплекс УГ.			
20	Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам». Правила поведения при возникновении аварийной ситуации.			
21	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.			
22	Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».			
23	Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Повторяй за мной».			
24	Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ. Соблюдение ПДД велосипедистами.			
25	Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.			

26	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Правила поведения при переходе дороги.			
27	Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка».			
28	Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево. Игра «Карлики – великаны». Железнодорожный транспорт. Правила поведения вблизи линий ж/д транспорта.			
29	ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Безопасность на дорогах.			
30	Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному. ОРУ.			
31	Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение». Правила безопасного поведения на улице.			
32	Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении.			
33	Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки».			
34	Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».			
35	Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног). Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка». Поведение вблизи водоемов зимой. Опасный лед			
36	Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».			
37	Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя. Выполнение комплекса ОРУ.			
38	Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Правильное дыхание при выполнении простейших			

	упражнений: вдох резкий, выдох медленный.			
39	Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжатие кистями рук эспандера. Круговые движения кистью со сжиманием и разжиманием пальцев. Гололед на дорогах. Предупреждение травматизма.			
40	Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение».			
41	Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжатия мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей. Игра «Запрещенное движение».			
42	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами. Комплекс ОРУ.			
43	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение». Осторожно, лед на крыше!			
44	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.			
45	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка». Вызов экстренных служб.			
46	Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.			
47	Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».			
48	Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет».			
49	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи». Вредные привычки. Профилактика.			
50	Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор».			
51	Разучивание комплекса упражнений с			

	гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка за головой, за спиной. ОРУ.			
52	Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка». Безопасное поведение вблизи водоемов. Безопасное поведение на природе. Костры.			
53	Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседание с различными движениями обруча.			
54	Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Мяч соседу».			
55	Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Подвижная игра «Мяч соседу».	21,1		
56	Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Режим питания. Витамины.			
57	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра «Гонка мячей по кругу».			
58	Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Игра «Мяч среднему».			
59	Упражнения с набивными мячами. Приседы с мячом с удержанием мяча у груди и за головой. Перекатывание в парах. Комплексы ОРУ. Пищевые отравления. Причины, помощь.			
60	Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.			
61	Повторение техники кувырков вперед и назад.			
62	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и			

	разноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках разноименным способом. Игра «Самые сильные».			
63	Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. ОРУ в движении. Поведение при общении с животными.			
63	Перелезание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам».			
64	Выполнение упражнения «Ласточка» с опорой. Игра «Запрещенное движение».			
65	Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами.			
66	Отработка навыков расхождения вдвоем поворотом при встрече. Игра «Слушай сигнал».			
67	Ходьба по наклонной установленной скамейке. Комплекс ОРУ. Повторение упражнений на равновесие.			
68	Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей, весом до 5 кг. Комплекс ОРУ,			
69	Переноска 20-25 гимнастических палок. Игра «Говорящий мяч». Обращение за помощью к взрослым при различных опасных ситуациях.			
70	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Игра «Уголки».			
71	Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. ОРУ.			
72	Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.			
73	Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». Виды травм. Помощь при порезах.			
74	ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».			
75	ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».			
76	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место».			

77	ОРУ. Игра «Совушка», «Уголки». Помощь при ушибах. Предотвращение травм.			
78	Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».			
79	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».			
80	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».			
81	Повторение игры «Салки». ОРУ.			
82	Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики. Газ в доме. Польза и опасность.			
83	ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». Правила поведения в местах скопления людей.			
84	ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».			
85	Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.			
86	Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.			
87	ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.			
88	Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку. Безопасное электричество.			
89	ОРУ. Учебная игра через сетку.			
90	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».			
91	Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».			
92	Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.			
93	Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.			
94	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и			

	обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.			
95	Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.			
96	Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки».			
97	Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало».			
98	Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало».			
99	Повторение упражнений на метание мяча. ОРУ. Игра «Выбивало».			
100	Метание теннисного мяча в цель. Игра «Быстрые мячи».			
101	Повторение комплексов ОРУ. Метание мяча на дальность.			
102	Метание мяча в цель. Посторонние предметы. Опасное любопытство.			

Список литературы

1. Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1 – 4 класс/ Под редакцией В.В. Воронковой– Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2013 г.
2. Коррекционная педагогика. Уроки физической культуры в начальных классах. В. М. Мозговой М., « Просвещение», 2009.