

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Отдел образования администрации Волгодонского района

МБОУ: Потаповская СОШ

РАССМОТРЕНО
на МО учителей
начальных классов
_____ Джафарова Т.П.
Протокол №1 от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО
на пед.совете
Протокол №1
от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ: Потаповская СОШ
_____ С.Н.Михайлевская
Приказ № 305 от 30.08.2024г.

Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
для обучающихся 4 класса,
вариант 1 АООП

х. Потапов 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 4 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

-Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

-Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

-Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. № 254 (в ред. приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020г. № 766).

Рабочая программа рассчитана на 100 часов в год, 3 часа в неделю.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закалывание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка 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;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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 перелазание; 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 шести. 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 освоения учебного предмета.

Физическая культура

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физкультуре. 4 класс.

№ п/п	Название темы	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
1	ТБ по легкой атлетике. Встречная эстафета.	1	04.09.24	
2	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м.	1	05.09.24	
3	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м.	1	06.09.24	
4	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м.	1	11.09.24	
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10).	1	12.09.24	
6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10).	1	13.09.24	
7	Бег 500 метров. Эстафета.	1	18.09.24	
8	Бег 500 метров. Эстафета.	1	19.09.24	
9	Равномерный бег 6 мин. Эстафета.	1	20.09.24	
10	Равномерный бег 6 мин. Эстафета	1	25.09.24	
11	СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	26.09.24	
12	СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	27.09.24	
13	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места.	1	02.10.24	
14	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места.	1	03.10.24	
15	Метание малого мяча на дальность.	1	04.10.24	
16	Метание малого мяча на дальность.	1	09.10.24	
17	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1	10.10.24	
18	Прыжки через гимнастическую скакалку. Эстафета.	1	11.10.24	
19	Прыжки через гимнастическую скакалку. Эстафета.	1	16.10.24	

20	Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1	17.10.24	
21	Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1	18.10.24	
22	Метание набивного мяча сидя из-за головы.	1	23.10.24	
23	Метание набивного мяча сидя из-за головы.	1	24.10.24	
24	Прыжки в высоту способом ножницы.	1	25.10.24	
25	Прыжки в высоту способом ножницы.	1	06.11.24	
26	Прыжки в высоту способом ножницы.		07.11.24	
27	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сгибание рук в упоре лёжа.	1	08.11.24	
28	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сгибание рук в упоре лёжа.	1	13.11.24	
29	Преодоление полосы препятствий.	1	14.11.24	
30	Преодоление полосы препятствий.	1	15.11.24	
31	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: поворот направо, налево, перестроение из колонны в две и в одну. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Подвижная игра «Что изменилось».	1	20.11.24	
32	Строевые упражнения: поворот направо, налево, перестроение из колонны в две и в одну. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	21.11.24	
33	Строевые упражнения: поворот направо, налево, перестроение из колонны в две и в одну. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	22.11.24	
34	Строевые упражнения. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.	1	27.11.24	
35	Строевые упражнения. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.	1	28.11.24	
36	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра «Западня».	1	29.11.24	
37	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра «Западня».	1	04.12.24	

38	ОРУ в движении. Строевые упражнения: по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставным шагом по бревну (высота 1 метр). Подвижная игра « Не ошибись».	1	05.12.24	
39	ОРУ в движении. Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижная игра «Резиночки».	1	06.12.24	
40	Строевые упражнения: перестроение поворот направо, налево в движении. Опорный наскок на гимнастического козла. Подвижная игра «Резиночка».	1	11.12.24	
41	ОРУ с обручами. Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.	1	12.12.24	
42	ОРУ с мячами. Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Упражнение в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Три движения».	1	13.12.24	
43	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	18.12.24	
44	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1	19.12.24	
45	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами	1	20.12.24	
46	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	25.12.24	
47	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1	26.12.24	
48	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1	27.12.24	
49	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	1	09.01.25	
50	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1	10.01.25	
51	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1	15.01.25	
52	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	16.01.25	
53	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	1	17.01.25	
54	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1	22.01.25	

55	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Игра «Мяч среднему».	1	23.01.25	
56	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит).	1	24.01.25	
57	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	1	29.01.25	
58	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1	30.01.25	
59	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1	31.01.25	
60	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1	05.02.25	
61	Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1	06.02.25	
62	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1	07.02.25	
63	Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1	12.02.25	
64	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	13.02.25	
65	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	14.02.25	
66	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	1	19.02.25	
67	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	20.02.25	
68	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	21.02.25	
69	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. Подвижные игры.	1	26.02.25	
70	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ходьба в быстром темпе.	1	27.02.25	

71	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м.	1	28.02.25	
72	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м.	1	05.03.25	
73	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10).	1	06.03.25	
74	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10).	1	07.03.25	
75	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	1	12.03.25	
76	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	1	13.03.25	
77	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1	14.03.25	
78	Прыжки через гимнастическую скакалку. Прыжки в длину с места.	1	19.03.25	
79	Прыжки через гимнастическую скакалку. Прыжки в длину с места.	1	20.03.25	
80	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение, обводка, удары.	1	21.03.25	
81	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение, обводка, удары.	1	02.04.25	
82	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра по упрощенным правилам.	1	03.04.25	
83	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра по упрощенным правилам.		04.04.25	
84	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.	1	09.04.25	
85	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.	1	10.04.25	
86	Бег 30 метров с низкого старта.	1	11.04.25	
87	Бег 30 метров с низкого старта.	1	16.04.25	
88	Бег с ускорением 60 метров.	1	17.04.25	
89	Бег с ускорением 60 метров.	1	18.04.25	

90	День здоровья.	1	23.04.25	
91	Прыжки в длину с места.	1	24.04.25	
92	Прыжки в длину с места.	1	25.04.25	
93	Метание малого мяча на дальность.	1	30.04.25	
94	Метание малого мяча на дальность.	1	07.05.25	
95	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	14.05.25	
96	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	15.05.25	
97	Встречная эстафета по кругу - соревнования.	1	16.05.25	
98	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 5 мин.	1	21.05.25	
99	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 5 мин.	1	22.05.25	
100	Эстафеты, игры. Подведение итогов.	1	23.05.25	