

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение  
«Институт коррекционной педагогики»

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**«Адаптивная физическая культура»**

**(для 4 класса)**

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....	5
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	7
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	11

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

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.

Рабочая 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.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

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.

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, хлопki 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.

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

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

– 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.

### **Предметные:**

#### 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.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;

– отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

– несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

#### **IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>Наименование тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	
Знания о физической культуре	В процессе обучения	
Легкая атлетика	27	
Спортивные игры	28	
Гимнастика	23	
Лыжная подготовка	24	
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>102</b>	

