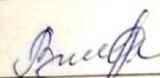


# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области  
Эхирит-Булагатский район  
МОУ Харатская СОШ

Рассмотрено на заседании МО

Протокол №1 от 30.08.2023

Руководитель МО:   
/Витязева А.С./

Согласованна:

Зам. Директора УВР

/Витязева А.С./

«Утверждаю»

  
МОУ  
Харатская СОШ  
Директор школы:   
доу/Коваленков С.М.

Приказ №118 от 31.08.2023

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» уровня основного общего образования, обеспечивающая реализацию ФГОС для обучающихся с интеллектуальными нарушениями  
4-л класс (1 вариант)**

Разработчик: Толстикова Е.С.,  
учитель физической культуры

с.Харат 2023

## **Пояснительная записка.**

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 обучающихся 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 закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося 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.

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 педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- 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.

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

#### *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, снарядах. 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 обще развивающие 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 обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Ознакомление обучающихся 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 педагогического работника. 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. 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, об бегание стойки). 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.

#### *Лыжная подготовка:*

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.

Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### *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 предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

#### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья,
- физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- 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;
- подсчет 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 педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной
- подготовки, 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета 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 педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Учебно - тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Восприятие собственного тела	3
2	Развитие физических способностей	4
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	20
4	Элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений	7+29
5	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка	5
ИТОГО:		68

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
				План	Факт
1.	<b>Восприятие собственного тела (3)</b>	ТБ на уроках адаптированной физкультуры. Правила поведения, форма одежды.	1		
2.		Построение в шеренгу по одному. Выполнение команд «Становись»	1		
3.		Развитие зрительно- моторной координации (посмотри, возьми, дотянись)	1		
4.	<b>Развитие физических способностей (4)</b>	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Игра «Два мороза».	1		
5.		Удержание различных поз длительное время.	1		
6.		Развитие представлений о пространственном расположении частей тела.	1		
7.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1		
8.	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения (20)</b>	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием ног.	1		
9.		Обычный бег. Бег с	1		

		ускорением.			
10		Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	1		
11		Ходьба между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	1		
12		Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	1		
13		Комплекс упражнений на осанку.	1		
14		Движения головой: наклоны вперед, круговые движения.	1		
15		Поднимание головы из положения «лежа на животе»	1		
16		Наклон туловища в перед (в стороны, назад)	1		
17		Повороты туловища в право (влево). Круговые движения руками.	1		
18		Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1		
19		Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1		

		Прыжки с продвижением в перед.			
20		Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки.	1		
21		Ходьба с высоким подниманием колен.	1		
22		Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направление метания.	1		
23		Прыжки на двух ногах. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1		
24		Метание малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		
25		Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		
26		Подвижная игра «У медведя во бору».	1		
27		Метание малого мяча от груди.	1		
28	<b>Элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений (7)</b>	Инструктаж по ТБ. Основная стойка.	1		
29		Движение руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведения рук назад, в стороны, подъем в верх.	1		

30		Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1		
31		Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением в перед (назад, вправо, влево).	1		
32		Передвижение с одной ноги на другую на месте, с продвижением в перед.	1		
33		Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1		
34		Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		
35	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (5)</b>	Передвижения на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный ход с палками.	1		
36		Одновременный двухшажный ход.	1		
37		Передвижения на лыжах разными способами.	1		
38		Передвижение приставными шагами влево-вправо.	1		
39		Прохождение дистанции 1 км.	1		

40	<b>Элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений(29)</b>	Упражнения для мышц шеи и головы. Подвижная игра: «Стоп, хоп, раз».	1		
41		Упражнения для кистей рук. Повороты кистью: ладонь кверху, книзу.	1		
42		Упражнения для кистей рук. Расслабление кисти.	1		
43		Упражнения для кистей рук. Движение рук: вперед, в стороны вверх, вниз.	1		
44		Упражнения для кистей рук. Движения рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз.	1		
45		Упражнения для кистей рук. Движение рук, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	1		
46		Упражнения для мышц туловища. Наклоны туловища вперед.	1		
47		Упражнения для мышц туловища. Наклоны туловища в стороны.	1		
48		Упражнения для мышц туловища. Полуприседания на полной ступне.	1		
49		Упражнения для мышц туловища. Сгибание и	1		

		разгибание стоп.			
50		Инструктаж ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча»	1		
51		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1		
52		Прикладные упражнения. Построения и перестроения. Выполнение движения: «побежали», «остановились», «повернулись».	1		
53		Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Попади в обруч».	1		
54		Ходьба и бег. Ходьба в медленном темпе. Игра «Пойдем гулять»	1		
55		Бег на носках. Ходьба по начерченной линии.	1		
56		Выполнение броска большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1		
57		Прыжки. Подтягивания на месте на 2 ногах. Игра «Прыг скок».	1		
58		Спрыгивания с высоты 10-12 см. Игра «Лягушка».	1		
59		Игровые упражнения	1		

		«Перепрыгни через предметы».			
60		Захват различных предметов по величине и форме двумя руками.	1		
61		Обучение броскам и ловле волейбольного мяча. Произвольное метание мяча.	1		
62		Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска грузов.	1		
63		Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
64		Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	1		
65		Катание мяча, подбрасывание мяча вверх.	1		
66		Бег с простейшим преодолением препятствий.	1		
67		Игры с мячом.	1		
68		Броски и ловля мяча.	1		

