


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Амгуэмы»

ОДОБРЕНА

на заседании МО
учителей начальных
классов протокол
от 19.08.2024 г. № 1

СОГЛАСОВАНА

заместителем
директора по УР
 О.А. Быличкина
от 21.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказ МБОУ «ЦО с.
Амгуэмы»
от 23.08.2024 №01-10/190



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
для 4 класса
2024- 2025 учебный год

Количество часов: 1 час в неделю, 34 часа в год

Составитель: Нутевги М.Г., учитель начальных классов

Амгуэма

1. Пояснительная записка

Рабочая программа адресована обучающимся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (далее - ТМНР). На её основе образовательная организация разрабатывает специальную индивидуальную программу развития (далее - СИПР), учитывающую индивидуальные образовательные потребности обучающегося с умственной отсталостью.

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 закалывание 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 классах определяет следующие задачи:

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка; умение играть в подвижные игры.

Количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 34 часа в год.

2. Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Реализация программы осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

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;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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, хлопки 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.

3. Планируемые результаты освоения предмета «Адаптивная физкультура»

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры.

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

- играть в подвижные игры.

Личностные результаты:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

4. Тематическое планирование

№ урока	Разделы и темы	Кол-во часов	Виды деятельности	ЭОР
1-2	Правила поведения на уроках	2	Слушают объяснение учителя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/11/01/pamyatka-dlya-obuchayushchihsya-pravila
3	Элементы игр и спортивных упражнений	1	Изучают элементы игр и упражнений	https://nsportal.ru
4	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполняют упражнения с гимнастическими палками	https://kladzdor.ry
5	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Выполняют упражнения для формирования правильной осанки	https://infourok.ru
6	Упражнения с малыми мячами	1	Выполняют упражнения с малыми мячами	https://nsportal.ru
7	Стойка на одной ноге	1	Выполняют общеразвивающие	https://infourok.ru

			упражнения наименьшее количество раз	
8	Упражнения с большим мячом	1	Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец	https://nsportal.ru
9	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	https://infourok.ru
10	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1	Выполняют броски и ловлю мяча	
11	Упражнения с малыми мячами	1	Выполняют упражнения с малыми мячами	https://infourok.ru
12	Броски большого мяча	1	Выполняют упражнения с большим мячом	https://multiurok.ru/index.php/blog/metanie-bolshogo-i-malogo-miachei-po-gorizontalnoi-i-vertikalnoi-tseli.html
13	Броски малого мяча	1	Выполняют броски малого мяча	https://multiurok.ru/files/metanie-metodika-obucheniia.html
14	Подвижные игры	1	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя	https://umnazia.ru
15	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	1	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя	https://nsportal.ru/detskiy-sad/vospitatelnaya-rabota/2023/12/19/elementy-sportivnyh-igr-i-fizicheskie-uprazhneniya-kak
16	Узнавание футбольного мяча	1	Знакомятся с разными видами мячей	https://ege.pskgu.ru
17	Подвижные игры	1	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя	https://umnazia.ru
18	Ловля мяча руками	1	Ловят мяч руками	https://resh.edu.ru
19	Остановка катящегося мяча ногой	1	Останавливают мяч ногой	https://infourok.ru
20	Отбивание мяча ногой (руками)	1	Отбивают мяч ногой	https://nsportal.ru
21	Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз"	1	Повторяют за учителем движения во время игры	https://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/630-9-2-2-1-1-

				soblyudenie-pravil-igry-stop-khop-raz.html
22	Соблюдение правил игры "Пятнашки "	1	Повторяют за учителем движения во время игры	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/22/podvizhnaya-igra-pyatnashki
23	Соблюдение правил игры "Бросай-ка"	1	Повторяют за учителем движения во время игры	https://infourok.ru/konспект-urokaigri-po-matematike-brosay-ka-1163813.html
24	Упражнения для расслабления мышц	1	Выполняют упражнения для расслабления мышц	https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2020/03/05/kartoteka-uprazhneniy-po-relaksatsii
25	Тренировка дыхания	1	Тренируют дыхание	https://nsportal.ru/detskiy-sad/korreksionnaya-pedagogika/2022/03/28/kartoteka-dyhatelnoy-gimnastiki
26	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	Ходят по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2023/11/13/metodicheskaya-razrabotka-hodba-tehnika-razlichnyh-vidov-hodby
27	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполняют упражнения с гимнастическими палками	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/11/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy-na-urokah
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Выполняют упражнения для формирования правильной осанки	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/15/formirovanie-pravilnoy-osanki
29	Стойка на одной ноге	1	Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз	
30	Упражнения с большим мячом	1	Выполняют упражнения с большим мячом	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/05/12/kartoteka-uprazhneniy-s-bolshim-myachom-fitbolom

31	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Повторяют за учителем движения во время игры. Осваивают и используют игровые умения	https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/01/14/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-uprazhneniy
32	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Повторяют за учителем движения во время игры. Осваивают и используют игровые умения	https://multiurok.ru/blog/ighry-s-eliementami-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii.html
33	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Повторяют за учителем движения во время игры. Осваивают и используют игровые умения	https://www.1urok.ru/categories/19/articles/27077
34	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Повторяют за учителем движения во время игры. Осваивают и используют игровые умения	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/obshchierazvivaiushchiie-ighry-dlia-mladshikh-shkolnikov

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Предмет _____ Класс _____

_____ - _____ учебный год

№ урока (занятия) по плану	Тема	Кол-во часов		Причина корректировки
		По плану	По факту	