

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Отдел образования Армизонского муниципального района

МАОУ Армизонская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

Селянкина Е.Л.
Протокол № 1
от «26» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Обухова О.Ф.
«26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Каканова Л.С.
Приказ № 52-ос
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

(Вариант 8.4)

4 класс

с. Армизонское 2024

2024 г.

1. Пояснительная записка

Нормативные документы

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599.

3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598.

4. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.4) МАОУ Армизонская СОШ.

5. Положения о рабочей программе педагогического работника МАОУ Армизонская СОШ.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

2. Общая характеристика учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Адаптивная физкультура	4
Часов в неделю	2

4. Личностные и предметные результаты освоения предмета

Личностные и предметные планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета рассматриваются в качестве **возможных** (примерных), соответствующих индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям обучающихся.

Личностные результаты

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

- 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: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:
 - интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
 - умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

5. Содержание учебного курса

Содержание учебного предмета "Адаптивная физкультура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка".

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Физическая подготовка".

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической

скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

6. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся по классам представлено в приложении.

7. Материально-техническое обеспечение учебного предмета включает:

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки,

туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

**Календарно-тематическое планирование
4 класс (68 ч.)**

Тема	Дата	Кол-во часов	Формируемые представления	Материалы и оборудование	Содержание, виды деятельности
Физическая подготовка					
Вводный урок		1	Спортивный зал, спортивный инвентарь	Спортивный зал, спортивный инвентарь	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
Построение в шеренгу		2	Выполнение основной стойки. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!»	Фишки. Спортивная форма	Принятие исходного положения для построения. Основная стойка. ОРУ без предмета. Строевые упражнения, игра «Повторяй за мной».
Перестроение из колонны по одному		2	Расчет по порядку. Перестроение из колонны по одному в круг за учителем	Фишки Спортивная форма	Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предмета. <i>Основные движения:</i> Ходьба высоким подниманием колен, на месте и в движении. Строевые упражнения, игра «Повторяй за мной».
Ходьба в заданном направлении		2	Ходьба, бег, ориентиры	Фишки, гимнастические обручи	Построение. Стойка ноги врозь. ОРУ с предметом. <i>Основные движения:</i> Ходьба в заданном направлении.

					Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой		2	Ходьба, ноги, колени, ладони	Фишки, ленточки	Построение. ОРУ с предметом. Ходьба и за учителем с изменением темпа. <i>Основные движения:</i> хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Корректирующие упражнения: круговые движения кистью.
Передвижение на четвереньках		2	Подлезание под препятствия. Передвижение на четвереньках на скорость	Фишки, гимнастическая скамейка, мяч	Построение. ОРУ с предметом. Ходьба и бег за учителем с изменением направления движения. Объяснение, показ, лазанье.
Упражнения на гимнастической скамейке		2	Лазание, гимнастическая скамейка	Фишки, гимнастическая скамейка	Построение. ОРУ с предметом. Ходьба и бег за учителем с изменением темпа. <i>Основные движения:</i> Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз). Корректирующие упражнения: движения плечами вперед. Повторение (содержание предыдущего урока).
Прыжки		2	Прыжки, ноги, толчок ногами	Фишки, гимнастические скакалки	Построение. ОРУ с предметом. Ходьба и бег по хлопку. <i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах на месте. Корректирующие упражнения: движения плечами вперед.
Прыжки. Преодоление препятствий при ходьбе и беге		1	Прыжки, понятие «вперед»	Фишки	Построение. ОРУ без предмета. Ходьба с удержанием рук за спиной. <i>Основные движения:</i> Прыжки с продвижением вперед. Корректирующие упражнения: наклоны туловища.
Ходьба по полу по начертанной линии		1	Упражнения на равновесие. Ходьба со сменой заданий	Фишки, гимнастический коврик.	<i>Основные движения:</i> Преодоление препятствий при ходьбе и беге. ОРУ и корректирующие упр., ходьба с различными положениями рук, игра «Кто быстрее?»

Прыжки с продвижением вперед		1	Прыжки, понятие «вперед»	Фишки	Построение. ОРУ без предмета. Ходьба с удержанием рук за спиной. <i>Основные движения:</i> Прыжки с продвижением вперед. Корректирующие упражнения: наклоны туловища.
Бег на месте, на носках, с преодолением простейших препятствий		1	Бег на месте, на носках, с преодолением простейших препятствий	Фишки, гимнастический коврик.	ОРУ и корректирующие упр., бег на месте и с преодолением препятствий
Медленный бег		2	Бег, ходьба,	Фишки, ориентиры (объемные фигуры)	Построение. ОРУ с предметом. Ходьба и бег в заданном направлении. <i>Основные движения:</i> ходьба с переходом на бег Корректирующие упражнения: сгибание (разгибание пальцев).
Бег с высоким поднимаем бедра		2	Бег с высоким поднимаем бедра	Фишки, гимнастический обруч	Построение. Ходьба и бег по сигналу. Ору с предметом. <i>Основные движения:</i> Бег с высоким поднимаем бедра. Корректирующие упражнения: наклоны туловища.
Бег с захлестом голени		2	Бег , голень	Фишки	Построение. Ходьба и бег в заданном направлении. ОРУ без предмета. <i>Основные движения:</i> Бег с захлестом голени. Корректирующие упражнения: движения головой вперед (назад).
Коррекционные подвижные игры					
Подвижные игры с бегом		2	Название игры, правила игры, бег	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег в умеренном темпе. ОРУ без предмета. Игра «Птичка и птенчики» Коррекционная игра «Пузырь»
Подвижные игры с прыжками		2	Название игры, правила игры, прыжки	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег в колонне за учителем. ОРУ без предмета. Игра «Зайка беленький» Коррекционная игра «Пастух и стадо».
Подвижные игры с мячом		2	Название игры, правила игры, мяч	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег с изменением темпа. ОРУ без предмета.

					Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Запомни имя».
Игры с бросанием, ловлей и метанием		1	Спортивные игры. Правила поведения и ТБ. Соблюдение правил игры	Фишки, гимнастические обручи	Беседа, инструктаж, комплекс ОРУ, игры. Игра «Домики» Корректирующие упражнения: поднимание головы из положения «лежа на животе».
II полугодие (34 часа)					
Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений		2	Название игры, правила игры, обруч	Фишки, гимнастические обручи	Построение. Ходьба и бег в колонне за учителем. ОРУ с предметом Игра «Домики» Корректирующие упражнения: поднимание головы из положения «лежа на животе».
Коррекционные подвижные игры					
Подвижные игры «У медведя во бору»		2	Название игры, правила игры, бег	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег в колонне за учителем. ОРУ без предмета. Игра «У медведя во бору». Коррекционная игра «Где мяч?».
Подвижные игры с мячом. Перебрасывание мяча друг другу		2	Название игры, правила игры, прыжки	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег в колонне за учителем. ОРУ без предмета. Игра «По ровненькой дорожке». Коррекционная игра «Паровозик».
Подвижные игры с мячом. Ловля мяча.		2	Название игры, правила игры, мяч	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег в колонне за учителем. ОРУ без предмета. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «У меня мячи!».
Подвижные игры с бегом		2	Название игры, правила игры, бег	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег по диагонали. ОРУ без предмета. Игра «Солнышко и дождик». Коррекционная игра «Горячий мяч».
Физическая подготовка					
Группировка в приседе, сидя, лёжа.		2	Умение группироваться в приседе, сидя, лёжа.	Фишки, мячи, гимнастический коврик	Повороты на месте в разные стороны ОРУ с предметом. Показ и объяснение учителя. Разучивание нового комплекса общеразвивающих упражнений.

Броски малого мяча двумя руками вверх		1	Бросок, малый мяч, руки	Фишки, мячи	Построение. ОРУ с предметом. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. <i>Основные движения:</i> Броски малого мяча двумя руками вверх. Корректирующие упражнения: круговые движения кистью.
Броски малого мяча двумя руками о пол		2	Бросок, малый мяч, руки, пол	Фишки, мячи	Построение. ОРУ с предметом. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. <i>Основные движения:</i> Броски малого мяча двумя руками о пол.
Броски малого мяча двумя руками о стену		2	Бросок, малый мяч, руки, стена	Фишки, мячи	Построение. ОРУ без предмета. Ходьба с удержанием рук за спиной. <i>Основные движения:</i> Броски малого мяча двумя руками о стену. Корректирующие упражнения: наклоны туловища.
Кувырок вперёд по наклонному мату.		2	Группировка лежа на спине, перекаты в разные стороны. Кувырок	Фишки, гимнастический коврик	Построение. Ходьба и бег по диагонали. ОРУ с предметом.
Коррекционные подвижные игры					
Подвижные игры с мячом		2	Название игры, правила игры, мяч	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег с изменением темпа. ОРУ без предмета. Разучивание игры «Пустое место».
Коррекционные игры с мешочком		2	Название игры, правила игры, мешочек	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег с изменением темпа. ОРУ без предмета. Игра «Прыгающие воробушки».
Коррекционные игры с палочками		2	Название игры, правила игры, палочки	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег с изменением темпа. ОРУ без предмета. Игра «Птичка и птенчики» Коррекционная игра «Пузырь»
Коррекционные игры с ленточками		2	Название игры, правила игры, ленточки	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба ровным шагом. ОРУ без предмета. Игра «Зайка беленький» Коррекционная игра «Пастух и стадо»

Физическая подготовка					
Переход из положения «лежа» в положение «сидя»		2	Понятие «сидя», «лежа»	Гимнастические коврики	Повороты на месте и в движении. ОРУ в движении. <i>Основные движения:</i> переход из положения «лежа» в положение «сидя». <i>Корректирующие упражнения:</i> стойка на коленях.
Отход от стены с сохранением правильной осанки		3	Спина, осанка	Фишки	Построение. Ходьба и бег в заданном направлении. ОРУ без предмета. <i>Основные движения:</i> отход от стены с сохранением правильной осанки <i>Корректирующие упражнения:</i> наклоны туловища в сочетании с поворотами. Повторение (содержание предыдущего урока).
Подвижные игры на улице		4	Приседания	Фишки, гимнастическая стенка	Построение. Построение. Ходьба и бег в заданном направлении. ОРУ без предмета. <i>Основные движения:</i> приседание с опорой на гимнастическую стенку Коррекционная игра «Карлики-великаны».
Итого за год: 68 часов					