


Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Углегорская специальная школа-интернат № 6»

«Рассмотрено»  
на методическом объединении  
учителей – начальных классов  
ГБОУ «Углегорская СШИ № 6»  
Протокол от «4» 09 2023 г. № 1

«Согласовано»  
Заместитель директора  
ГБОУ «Углегорская СШИ № 6»  
Маглис И.Л.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ «Углегорская СШИ № 6»  
И.Н.Шетеля  
Приказ от «04» 09 2023 г. № 14.9



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для 4 А класса  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 1)

Разработала:  
учитель Гарненко Владислав Андреевич

Углегорск, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной начальной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026

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 коррекционного обучения:**

- 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.

**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

### Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	35	-
4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>-</b>

Так как, из-за климатических условий, в нашем регионе лыжную подготовку провести не представляется возможным, часы предусмотренные на эту тему распределены следующим образом: 10 часов на тему «Гимнастика», 8 часов на тему «Легкая атлетика».

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**4 класс - 99 часов**

п/п	Кол-во часов на изучение темы	Дата проведения урока		Наименование разделов, тем уроков	Примечание
		По плану	По факту		
	<b>25</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
<b>1</b>	1	04.09		Предупреждение травм во время занятий	
<b>2</b>	2	06.09		Понятия о предварительной и исполнительной командах	
<b>3</b>	3	07.09		Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	
<b>4</b>	4	11.09		Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	
<b>5</b>	5	13.09		Бег с изменением темпа	
<b>6</b>	6	14.09		Бег с изменением темпа	
<b>7</b>	7	18.09		Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	
<b>8</b>	8	20.09		Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	
<b>9</b>	9	21.09		Беговые упражнения	
<b>10</b>	10	25.09		Беговые упражнения	
<b>11</b>	11	27.09		Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	
<b>12</b>	12	28.09		Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	
<b>13</b>	13	04.10		Ускорения до 30 м	
<b>14</b>	14	05.10		Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	
<b>15</b>	15	09.10		Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	
<b>16</b>	16	11.10		Бег с преодолением простейших препятствий	

17	17	12.10		Бег с преодолением простейших препятствий	
18	18	16.10		Челночный бег 3x10 м	
19	19	18.10		Прыжок в глубину	
20	20	19.10		Прыжок в глубину	
21	21	23.10		Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	
22	22	25.10		Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками	
23	23	26.10		Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками	
24	24	08.11		Чередование бега и быстрой ходьбы	
25	25	09.11		Чередование бега и быстрой ходьбы	
	<b>33</b>			<b>Гимнастика</b>	
26	1	13		Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Подвижная игра с бегом	
27	2	15		Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа об основных физических качествах и упражнениях на их развитие	
28	3	16		Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	
29	4	20		Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	
30	5	22		Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	
31	6	23		Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	
32	7	27		Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	
33	8	29		Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой	



				руки и ноги	
34	9	30		Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	
35	10	04 12		Упражнения с гимнастическими палками	
36	11	06		Упражнения с гимнастическими палками	
37	12	07		Упражнения на формирования правильной осанки	
38	13	11		Тренировка дыхания	
39	14	13		Тренировка дыхания	
40	15	14		Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	
41	16	18		Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	
42	17	20		Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	
43	18	21		Упражнения для развития точности движений	
44	19	25		Упражнения для развития точности движений	
45	20	27		Упражнения для развития точности движений	
46	21	28		Упражнения с обручем. Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание	
47	22	10.01		Подлезание под препятствием высотой до 1 м	
48	23	11		Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	
49	24	15		Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	
50	25	17		Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	
51	26	18		Ходьба по гимнастической скамейке парами	
52	27	22		Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	
53	28	24		Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим	

31	2	25	Положение из исходных положений в исполнении гимнаста по DARK N HOLN
----	---	----	---

			скамейкам
54	29	25	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке
55	30	29	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях
56	31	31	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях
57	32	01.02	Переноска грузов. Выполнение упражнений в переноске набивных мячей, общим весом до 5 кг на расстояние 10-15 м
58	33	05	Переноска грузов. Выполнение упражнений в переноске набивных мячей, общим весом до 5 кг на расстояние 10-15 м
	26		<b>Игры</b>
59	1	02	Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.
60	2	08	Беседа «Значение утренней гимнастики» Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы.
61	3	12	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»
62	4	14	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»
63	5	15	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»
64	6	19	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»
65	7	21	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах
66	8	22	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи
67	9	26	Изучение техники подачи мяча в пионерболе

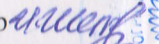
68	10	28	Изучение техники подачи мяча в пионерболе
69	11	29	Изучение техники подачи мяча в пионерболе
70	12	04.03	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе
71	13	06	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе
72	14	04	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе
73	15	11	Учебная игра в пионербол
74	16	13	Учебная игра в пионербол
75	17	14	Учебная игра в пионербол
76	18	12	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»
77	19	10	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»
78	20	01	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»
79	21	01.04	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»
80	22	03	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»
81	23	04	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»
82	24	08	Эстафета с мячом
83	25	10	Подвижная игра «Филин и пташки»
84	26	11	Подвижная игра «Бой петухов»
	18		<b>Легкая атлетика</b>
85	1	15	Техника бега по дистанции. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.
86	2	17	Техника бега по дистанции. Выполнение беговых упражнений. Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой

90	15		Выполнение техники подбег и прыжка в прыжке
91	11		Выполнение техники подбег и прыжка в прыжке
92	10		Выполнение техники подбег и прыжка в прыжке

87	3	18	Техника высокого старта. Выполнение беговых упражнений. Выполнение высокого старта, подниманием бедра
88	4	22	Техника высокого старта. Выполнение беговых упражнений. Выполнение высокого старта.
89	5	24	Техника низкого старта. Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью
90	6	25	Техника низкого старта. Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью
91	7	27?	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега
92	8	02.05	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега
93	9	08	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель
94	10	13	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель
95	11	15	Метание теннисного мяча на дальность
96	12	16	Метание теннисного мяча на дальность
97	13	20	Метание теннисного мяча на дальность
98	14	22	Эстафетный бег. Выполнение ходьбы со сменой положения рук.
99	15	23	Эстафетный бег. Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды
100	16	27	Бег на скорость до 60 м
101	17	29	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.
102	18	30	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой. Правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием

Пронумеровано, пронумеровано,  
скреплено печатью

( ) листов

Директор  И.Н. Шетеля



		3	73
		4	88
		5	89
		6	90
		7	91
		8	92
		9	93
		10	94
		11	95
		12	96
		13	97
		14	98
		15	99
		16	100
		17	101
		18	102