

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Черноусовская школа-интернат, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы»

Утверждаю:

И.о. директора

Бетева Ю.С.

« 10 » 04 2022



Рабочая программа по предмету  
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4 класс (вариант 1)

Черноусово 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана с учётом актуальных нормативных документов:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана с учётом примерных программ:

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

Примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).

Программа разработана с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям.

В программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о психолого-педагогических особенностях обучающихся с

интеллектуальными нарушениями, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Содержание программы по АФК для обучающихся с умственной отсталостью имеет коррекционную направленность с учётом особенностей развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

## **Цели и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре**

**Цели рабочей программы по адаптивной физической культуре:** создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;
- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

**Специфические (коррекционные) задачи** программы по адаптивной физической культуре:

*1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:*

*1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами.*

*1.2. Особое внимание уделить:*

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;
- *развитию согласованности* движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

*1.3. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости).* Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

*1.4. Коррекция и развитие координационных способностей:*

- статического и динамического равновесия
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировки движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

*2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:*

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

*3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:*

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

*4. Познавательное развитие:*

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм,

требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

#### *5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.*

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью**

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

- использование специальных средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;

- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в IV классе – 102 часа.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре представлены в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП I варианта):

#### минимальный уровень:

представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

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; подсчёт 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 учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой 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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта 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 учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре**

*Личностные учебные действия:*

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

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;



самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;

готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

*Коммуникативные учебные действия:*

вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–обучающийся, обучающийся–обучающийся, обучающийся–класс, учитель–класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.)

*Регулятивные учебные действия:*

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

*Познавательные учебные действия:*

выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой);

## **2.1. Содержание программы**

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.

**Средства адаптивной физической культуры для занятий с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы.

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, передвижение на лыжах.

2. Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов;

б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);

в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

2. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.

3. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.

4. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.

5. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.

6. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

7. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.

8. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т. п., активизирующие познавательную деятельность.

9. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

10. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.

11. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, и др.

К *естественно-средовым факторам* относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

*Гигиенические факторы* включают правила и нормы общественной и личной гигиены, режим дня, соотношение времени бодрствования и сна, учебы и отдыха, сбалансированное питание, гигиена одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для обучающихся с умственной отсталостью важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов на состояние здоровья и развития, но и формирование у них привычки к закаливающим процедурам, соблюдению режима дня, личной гигиены, чередованию физической и умственной активности.

### ***Специальные условия***

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);

- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;

- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;

- адаптация (адекватность в соответствии с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;

- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;

- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);

- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;

- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);

- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;

- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;

- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;

- специальное обучение играм по правилам;

- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);

- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

### Календарно-тематический план

№ урока	Тема урока	Кол-во часов, отводимое на освоение каждой темы		
		Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (18 часов)</b>				
<b>1.</b>	<i>Теоретические сведения:</i> - правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь; Инструктаж ТБ.	<b>1</b>		
<b>2.</b>	<i>Построения и перестроения, строевые упражнения:</i> - построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета; - построение в колонну; <i>Ходьба.</i> Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. - ходьба змейкой;		<b>1</b>	
<b>3.</b>	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. - ходьба в полуприседе;		<b>1</b>	
<b>4.</b>	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. - ходьба приставным шагом правое/левое плечо вперед.		<b>1</b>	
<b>5.</b>	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с		<b>1</b>	

	хлопками и т. д.			
<b>6.</b>	<i>Бег.</i> Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра.		<b>1</b>	
<b>7.</b>	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).		<b>1</b>	
<b>8.</b>	Чередование бега и ходьбы по сигналу. непрерывный бег в среднем темпе; бег с высокого старта; медленный бег; быстрый бег на скорость;		<b>1</b>	
<b>9.</b>	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. бег с низкого старта;		<b>1</b>	
<b>10.</b>	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.		<b>1</b>	
<b>11.</b>	<i>Прыжки.</i> Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.		<b>1</b>	
<b>12.</b>	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».		<b>1</b>	

	Прыжки в высоту способом «перешагивание». - прыжки на двух ногах из обруча в обруч;			
<b>13.</b>	- прыжки на двух ногах из обруча в обруч; - прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние; - прыжки через предметы толчком двумя ногами;		<b>1</b>	.
<b>14.</b>	- запрыгивание на устойчивые низкие предметы; - спрыгивание с низких устойчивых предметов		<b>1</b>	
<b>15.</b>	<i>Метание.</i> 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.		<b>1</b>	
<b>16.</b>	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.		<b>1</b>	
<b>17.</b>	Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.		<b>1</b>	
<b>18.</b>	Метание теннисного мяча на дальность с места. - броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками; - метание мяча из исходного		<b>1</b>	

	положения стоя двумя руками.			
<b>Раздел 2. Спортивные игры (4 часа)</b>				
<b>19.</b>	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> - элементарные сведения о правилах игр; Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).		<b>1</b>	
<b>20.</b>	<i>Волейбол:</i> Подбрасывание мяча; подача мяча;		<b>1</b>	
<b>21.</b>	Приём и передача мяча;		<b>1</b>	
<b>22.</b>	Подвижные игры на материале волейбола.		<b>1</b>	
<b>Раздел 3. Гимнастика (18 часов)</b>				
<b>1.</b>	Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Инструктаж ТБ.	<b>1</b>		
<b>2.</b>	- выполнение простейших строевых команд (с одновременным показом учителя).		<b>1</b>	-
<b>3.</b>	- построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг; строевые действия в шеренге и колонне;		<b>1</b>	
<b>4.</b>	Упражнения без предметов: - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;		<b>1</b>	



	- упражнения для расслабления мышц;			
<b>5.</b>	упражнения для укрепления мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота;		<b>1</b>	
<b>6.</b>	- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног;		<b>1</b>	
<b>7.</b>	- упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки;		<b>1</b>	
<b>8.</b>	- упражнения для укрепления мышц туловища; - упражнения на равновесие.		<b>1</b>	
<b>9.</b>	- лазание и перелезание; - упражнения на равновесие (на гимнастической скамье); - ползание по гимнастической скамейке: на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками;		<b>1</b>	
<b>10.</b>	- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой;		<b>1</b>	

	- ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках;			
<b>11.</b>	ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове и руками в стороны; ходьба по веревке, выложенной змейкой, с перешагиванием мелких предметов, руки в стороны;		<b>1</b>	
<b>12.</b>	ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов;		<b>1</b>	
<b>13.</b>	ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед;		<b>1</b>	
<b>14.</b>	ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед с перешагиванием мелких предметов;		<b>1</b>	
<b>15.</b>	упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;		<b>1</b>	
<b>16.</b>	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения для развития координационных способностей;		<b>1</b>	

<b>17.</b>	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве;		<b>1</b>	
<b>18.</b>	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.		<b>1</b>	
<b>Раздел 4. Подвижные игры (5 часов)</b>				
<b>19.</b>	Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку»		<b>1</b>	
<b>20.</b>	Игра «У медведя во бору»		<b>1</b>	
<b>21.</b>	Игра «Подбеги к своему предмету»		<b>1</b>	
<b>22.</b>	Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»;		<b>1</b>	
<b>23.</b>	Игра «Кого назвали – тот и ловит»		<b>1</b>	
<b>Раздел 5. Гимнастика (6 часов)</b>				
<b>1.</b>	- лазание по гимнастической стенке: одноименным способом на		<b>1</b>	

	заданное расстояние; с переходом на соседний пролет;			
2.	- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;		1	
3.	- переноска грузов и передача предметов; - прыжки.		1	
4.	Упражнения для укрепления мышечного корсета.		1	
5.	<i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i> - со скакалками; - с обручами; - с различными предметами под музыкальное сопровождение;		1	
6.	Общеразвивающие упражнения- с гимнастической скамейкой; - на гимнастических ковриках.		1	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка (20 часов)</b>				
7.	<i>Теоретические сведения:</i> правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода; - виды подъемов и спусков; - предупреждение травм и обморожений;	1		

	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Инструктаж ТБ			
8.	Передвижение на лыжах, скольжение, двухшажный ход		1	
9.	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте);		1	
10.	Упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах;		1	
11.	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов;		1	
12.	Повороты на лыжах		1	
13.	Повороты на лыжах		1	
14.	Способы подъемов на лыжах «Лесенка», «Елочка»		1	
15.	Способы подъемов на лыжах «Лесенка», «Елочка»		1	
16.	Техника спуска на лыжах		1	
17.	Техника спуска на лыжах		1	
18.	Техника торможения на лыжах		1	
19.	Техника торможения на лыжах		1	
20.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.		1	
21.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.		1	
22.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой		1	

	интенсивности, с ускорениями;			
23.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;		1	
24.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;		1	
25.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;		1	
26.	Прохождение тренировочных дистанций.		1	
27.	Прохождение тренировочных дистанций.		1	
<b>Раздел 7. Коррекционно-развивающие игры (4 часа)</b>				
28.	<i>Коррекционно-развивающие игры:</i> «Порядок и беспорядок»		1	
29.	«Узнай, где звонили»,		1	
30.	«Собери урожай».		1	
31.	«Повтори движение»;		1	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика (16 часов)</b>				
1.	Инструктаж ТБ. Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых		1	

	рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад;			
<b>2.</b>	Поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя;		<b>1</b>	
<b>3.</b>	Поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону;		<b>1</b>	
<b>4.</b>	Наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук;		<b>1</b>	
<b>5.</b>	Упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног;		<b>1</b>	
<b>6.</b>	Смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.		<b>1</b>	
<b>7.</b>	Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.  Повторное выполнение беговых упражнений; бег со страховкой по		<b>1</b>	

	наклонной в максимальном темпе;			
<b>8.</b>	Броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.		<b>1</b>	
<b>9.</b>	Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности;		<b>1</b>	
<b>10.</b>	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.		<b>1</b>	
<b>11.</b>	Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);		<b>1</b>	
<b>12.</b>	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;		<b>1</b>	
<b>13.</b>	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);		<b>1</b>	
<b>14.</b>	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку;;		<b>1</b>	
<b>15.</b>	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров расположенных на разной высоте		<b>1</b>	
<b>16.</b>	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.		<b>1</b>	
<b>Раздел 9. Подвижные игры (5 часов)</b>				
<b>17.</b>	Игры с бегом и прыжками: «День		<b>1</b>	



	и ночь», «Кот и мыши»			
<b>18.</b>	Игра «Пятнашки»		<b>1</b>	
<b>19.</b>	Игра «Прыжки по кочкам»		<b>1</b>	
<b>20.</b>	Игры с мячом: «Мяч по кругу»,		<b>1</b>	
<b>21.</b>	Игра «Не урони мяч».		<b>1</b>	

## Тематическое планирование

### Примерный тематический план для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью АООП вариант 1, IV класс

№	Разделы и темы	IV Год обучения
		Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	30
3	Легкая атлетика	32
4	Лыжная подготовка/конькобежная подготовка	20
5	Игры	20
		<b>Итого: 102 часа</b>

## **Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре**

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазании; 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.

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 допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, 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.

В четвёртом классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазание, 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 обучающегося 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.

### **Учебные нормативы и испытания (тесты) общей физической подготовленности обучающихся 4 классов**

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *достаточным уровнем*  
освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 30м. - пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание пальцами рук пола; ладонями пола; нижней части голени, не сгибая колени.
5. Бег (смешенное передвижение) на 500 м – преодолеть расстояние за наименьшее время.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *минимальным уровнем*  
освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 30 м – пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, правильным сочетанием рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию, и приземлиться на две ноги.

3. Удерживание планки в упоре лёжа на предплечьях - по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу - по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Бег в медленном темпе на 400 м или смешанное передвижение на 500 м. (ходьба, бег) – без учёта времени.

**Примерные учебные нормативы и испытания (тесты)  
общей физической подготовленности обучающихся, занимающихся по АООП  
(4 класс)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Обучающиеся		Мальчики		Девочки	
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 30 м (сек.)	6,7	6,5	6,0	7,1	6,8	6,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	110	135	80	110	130
3.	а) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	6	8	14	3	4	8
	б) Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях	по возможности					
4.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Касание нижней части голени пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание нижней части голени пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
5	Смешанное передвижение на дистанции 500 м (400 м)	Без учёта времени					

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (АООП вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует

адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет, поэтому учитель руководствуется планируемыми результатами освоения АООП и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала по адаптивной физической культуре.

**Материально-техническое обеспечение программы  
по адаптивной физической культуре включает:**

**I. Спортивный инвентарь:**

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);
4. Теннисные мягкие мячи для метания;
5. Скакалки;
6. Мешочки с песком;
7. Кегли, кубики пластмассовые;
8. Сенсорная тропа;
9. Индивидуальные коврики;
10. Лыжи, ботинки, палки;
11. Секундомер;
12. Рулетка измерительная;
13. Мишень для метания в цель;
14. Аптечка;
15. Металлические дуги;
16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
17. Мешочки с песком;
18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
19. Набивные мячи;
20. Мячи волейбольные;
21. Мячи баскетбольные;
22. Мячи футбольные;
23. Сетка для переноски и хранения мячей.

**II. Учебно–практическое оборудование:**

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением;

2. Прыжковая яма;
3. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5. Тренажёры:
  - разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
  - «мистер – степпер» для развития и укрепления мышц стопы;
  - беговая дорожка;
6. Навесной турник;
7. Гимнастические маты;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лабиринт;

### III. Технические средства обучения:

1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»;
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
3. Дидактический материал для изучения программного материала;
4. Видеоролики;
5. Презентации (для изучения программного материала).