

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Целинского района

МБОУ Плодородная СОШ №16

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Приказ №63 от

«29.08.2025 г.



Савостина Н.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗКУЛЬТУРА» ДЛЯ 4 КЛАССА (5-й год
обучения)**

II ВАРИАНТ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

**Составил учитель физической культуры:
Рядинский О.А.**

с Плодородное 2025 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физкультуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

-Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- АООП (II вариант) образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью.

-Планируемыми результатами освоения обучающимися с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы;

Приказ Минпросвещения России №769 от 05.11.024 года «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий»;

- Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:. В 2 сб./Под.ред В.В.Воронковой .-М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2012.-Сб.1.- 224с;

-Учебным планом МБОУ Плодородная СОШ№16 на 2025-2026 учебный год;

Цель уроков адаптивной физкультуры в 4 классе II вариант VIII вида - повышение двигательной активности детей с УО и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- 2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- 3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения учащимися

Адаптивная физкультура в образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Адаптивная физкультура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушения физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привить устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны присматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
 - коррекционная направленность обучения;
 - оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков адаптивной физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по адаптивной физкультуре разработана в соответствии с АОП (2 вариант) Учебным планом школы и рассчитана на 34 учебных недели (34 ч, по 1 часу в неделю)

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Возможные личностные результаты:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Возможные предметные результаты:

- правильное выполнение упражнений
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья.
- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений.
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;
- воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;
- изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;
- выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;
- изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики;

5. Содержание учебного предмета

Упражнения на дыхание.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

Основные положения и движения.

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем **Упражнения на формирование правильной осанки.**

Принятие правильной осанки стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения.

Прохлопывание простого ритмического рисунка.

Ходьба и бег

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на пояссе, за голову.

Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

Прыжки.

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрятывание с высоты

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

Лазание, перелезание, подлезание.

Ходьба по начертанной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках - две-три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Упражнения на равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.

Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики: упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флагштоками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

Координационные упражнения: смыканье, размыканье; построение в колонну, шеренгу, повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие

6. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата
	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. (1ч)			
1	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам. Различать оборудование для уроков физкультуры.	04.09
	Ходьба и бег. (5ч)			
2	Ходьба за учителем.	1	Понятие о ходьбе	11.09
3	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1	Понятие о ходьбе в заданном направлении.	18.09
4	Ходьба между предметами.	1	Понятие о ходьбе между	25.09
5	Бег вслед за учителем.	1	Бег вслед за учителем.	02.10
6	Бег в направлении к учителю.	1	Понятие о беге в направлении к учителю.	09.10
	Прыжки. (2ч)			
7	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1	Выполнение подскоков.	16.10
8	Подскоки на мячах - фитболах.	1	Выполнение подскоков на мячах-	23.10
	Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов. (3ч)			
9	Прокатывание мяча двумя руками учителю.	1	Прокатывание мяча	06.11
10	Прокатывание мяча под дугу.	1	Прокатывание мяча под	13.11
11	Ловля мяча, брошенного учителем.	1	Ловля брошенного мяча.	20.11
	Лазание, перелезание, подлезание. (2ч)			
12	Ползание на животе по прямой.	1	Ползание на животе.	27.11
13	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	1	Ползание на четвереньках.	04.12
	Строевые упражнения. (2ч)			
14	Совершенствование построения в ряд.	1	Построение. Выполнение команды:	11.12
15	Совершенствование построения в колонну друг за другом.	1	Построение в колонну друг за другом.	18.12
	Ходьба и бег. (6ч)			
16	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1		25.12
17	Ходьба с предметом в руке.	1		15.01
18	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.	1	Перешагивание через кубики	22.01
19	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.	1		29.01
20	Бег за учителем с ленточкой в руках.	1		05.02
21	Бег по сигналу врассыпную.	1		12.02
	Прыжки. (2ч)			
22	Выполнение подскоков на месте сов-	1	Подскоки.	19.02

	местно с учителем, держась за одну руку.			
23	Подскоки на мячах- прыгунах	1		26.02
	Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов. (2ч)			
24	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1	Прокатывание мяча.	05.03
25	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».	1	Прокатывание цилиндров.	12.03
	Лазание, перелезание, подлезание. (2ч)			
26	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1	Пролезание под дугой на четвереньках.	19.03
27	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	1	Пролезание в воротца.	26.04
	Ходьба и бег. (2ч)			
28	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	1	Бег.	09.04
29	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1		16.04
	Прыжки. (5ч)			
30	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	2		23.04
31				30.04
32-	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	3	Прыжки с продвижением.	07.05
34				14.05
				21.05
	Итого	34		

Учебно-методическое обеспечение учебного курса:

Дидактические пособия для учащихся:

Спортивный инвентарь.

Дидактические и методические пособия для учителя:

- Коррекционная педагогика. Уроки физической культуры в начальных классах. В. М. Мозговой М., « Просвещение», 2009.

7. Описание материально- технического обеспечения образовательной деятельности

Мячи разных размеров и назначений

Кегли

Скакалки

Обручи

Кубики

Маты