

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОВОАЗОВСКАЯ ШКОЛА №3  
НОВОАЗОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом  
совете

\_\_\_\_\_  
Протокол №3 от «29»  
августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(дата реализации рабочей программы: со 02.09.2024 г.)

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»  
для обучающегося 4 класса по индивидуальному учебному плану

Вариант 1 ФАООП обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

Кузнецова Руслана Денисовича

Составитель Овчарова И.И.,  
учитель начальных классов

Новоазовск 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена для обучающего 4 класса ГБОУ «Новоазовская школа №3 Новоазовского м.о.» Кузнецова Руслана Денисовича и реализует **федеральную адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)**.

Рабочая программа разработана на основании **нормативных документов**:

- Закон об образовании № 273-ФЗ.
- Закон от 06.10.2023 № 12-РЗ «Об образовании в Донецкой Народной Республике» (Принят Постановлением Народного Совета 5 октября 2023 года).
- Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования **обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**», утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 г. №1599).
- Приказ Минпросвещения России от 08.11.2022 г. №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа **обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**, утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 № 67 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».
- Приказ Минпросвещения России от 17.07.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».
- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «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».
- Приказ Минпросвещения России от 21.06.23 №556 «О внесении изменений в приложения № 1, № 2 к приказу Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «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».
- Приказ Минпросвещения России от 21.02.2024 №119 «О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к Приказу Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении ФПУ, 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».

- Приказ Минпросвещения России 04.10.2023 №738 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения, ДОТ при реализации образовательного процесса».
- Письмо Минпросвещения России от 25.08.2022 N 07-5789 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном» при реализации адаптированных основных общеобразовательных программ»);
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 4 класс (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями), Москва, 2023;
- Индивидуальный учебный план для обучающегося 4 класса ГБОУ «Новоазовская школа №3 Новоазовского м.о.» Кузнецова Р. Д. по ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).
- Календарный учебный график ГБОУ «Новоазовская школа №3 Новоазовского м.о.» на 2024-2025 учебный год.

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 учебных недель и **составляет 16 часов** в год (0,5 часа в неделю), так как обучение по индивидуальному учебному плану ведется с 02.09.2024 г.

С учетом региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

Учебные часы, выделенные на раздел «Лыжная подготовка», перераспределены на увеличение раздела «Игры».

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 учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять 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 ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 4 КЛАССЕ

### Личностные результаты:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе

### 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 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;
- выполнять 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;
- уметь 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;
- 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 достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе**

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.

**Критерии оценки предметных результатов**

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 ОБУЧЕНИЯ**

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**4 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Легкая атлетика	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Гимнастика	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Игры	9			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		16	0	0	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт		
<b>Тема 1. Легкая атлетика (4 ч)</b>								
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Понятия о предварительной и исполнительной командах. Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	1			04.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
2	Беговые упражнения. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1			18.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
3	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед. Прыжки в высоту. Прыжок в длину с места. Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1			02.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	

4	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель. Метание теннисного мяча на дальность. Челночный бег (3x5) м. Эстафетный бег. Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1			16.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
<b>Тема 2. Гимнастика (3 ч)</b>								
5	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека. Перестроение из шеренги в круг. Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1			06.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
6	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук. Дыхание во время ходьбы и бега. Упражнения с гимнастическими палками. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке. Упражнения для развития точности движений	1			20.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
7	Упражнения на формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку. Упражнения с обручем. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1			04.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	

Тема 3. Игры (9 ч)							
8	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине», «Ловишки-хвостики», «Воздушный шар», «Повтори движение». Значение утренней гимнастики.	1			18.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх. Подвижные игры с бегом: «Пустое место». Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1			15.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Эстафеты с предметами. Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч». Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки».	1			29.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Эстафета с мячом. Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны». Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1			12.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Эстафеты на развитие координации. Передача предметов. Переноска предметов, спортивного инвентаря. Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1			26.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

13	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками.	1			12.03		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
14	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя.	1			02.04		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
15	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка». Подвижная игра «Филин и пташки»	1			16.04		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
16	Подвижные игры	1			14.05		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
	Всего часов	16						

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 1-4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физкультура». Издательство М.: «Просвещение», 2008г.
2. Типовая программа по физическому воспитанию для 4 класса, авторы: В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В. М. Мозговой // Уроки физической культуры в начальных классах пособие для учителя специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида /М.: Просвещение, 2009.
3. А. Н. Макаров «Легкая атлетика» М., Просвещение, 1990
4. А. П. Матвеев «Физическая культура 1-10 кл.» Москва 1995
5. В. В. Самодумская «Физкульт- привет» Минск (Красико-принт) 2006
6. М. В. Видякин «Внеклассные мероприятия по физической культуре» , Волгоград 2006
7. «Школа физ.минуток» 1-4 класс В.И.Ковалько Москва «Вако» 2010г.
8. «Физкультура – игровой подход» 2,4класс В.И.Ковалько Москва «Вако» 2006г.
9. «Легкая атлетика» новый образовательный стандарт Г.А.Колодничкий «Просвещение»

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://physikal.jimdofree.com/методическая-копилка-1/>

<https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/3?ysclid=lopczg3eby365957178>