

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Богандинская средняя общеобразовательная школа № 1
Тюменского муниципального района
(МАОУ Богандинская СОШ №1)

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей начальных классов
Руководитель ШМО Винник Е.О.
Винник
№ протокола 1
«29» 08 2025г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Рязанцева Н.Л.
«29» 08 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающейся 4 «Б» класса

по адаптированной основной образовательной программе

образования обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

на 2025/2026 учебный год

Составители : Винник Екатерина Олеговна
Должность : учитель начальных классов

р.п. Богандинский, 2025 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по адаптивной физкультуре предназначена для учащихся 4 класса с тяжёлыми и множественными нарушениями развития.

«Адаптивная физкультура» является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. **Актуальность** заключается в том, что предмет «Адаптивная физкультура» способствует социальной интеграции в общество.

На уроках физической культуры используются следующие **методы**:

- Словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений);
- Практические (выполнение двигательного действия)

Методы распределяются на методы преподавания и соответствующие им методы учения:

- Информационно-обобщающий (учитель) / исполнительский (ученик);
- Объяснительный / репродуктивный;
- Инструктивный / практический;
- Объяснительно-побуждающий / поисковый.

Формы:

- Предметный урок;
- Индивидуальная работа;

Рабочей программой предусмотрены следующие **виды работы**:

- беседы, выполнение физических упражнений;

тестирование

2. Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» ставит следующие **задачи**:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

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

Учебный курс физической культуры предусматривает следующую **структуру**:

- Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
- Ходьба и бег.
- Броски, ловля, метание.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» является частью учебного плана 4 кл 2 вар УП в соответствии с ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и изучается на всех этапах обучения.

На изучение данного учебного предмета в 4 классе по индивидуальной программе отводится **0,5 часа в неделю. Год - 17 ч.**

4. Планируемые результаты освоения программы

предметные результаты обучения.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;

личностные результаты обучения.

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Система оценивания учащихся

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга оценивается уровень сформированности представлений, действий/операций, внесенных в СИПР. Например: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; представление: «узнает объект», «не всегда узнает объект» (ситуативно), «не узнает объект». Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

Мониторинг уровня сформированности предметных результатов по адаптивной физкультуре учащихся 4 класса представлен в таблице СИПР.

5. Содержание учебного предмета

В программу включены следующие *разделы*:

- **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Ходьба по доске, лежащей на полу. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. Отход от стены с сохранением правильной осанки.
- **Ходьба и бег.** Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.

- Броски, ловля, метание. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Метание в цель (на дальность).

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами, а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

6. Тематическое планирование

№	программный материал	колич. часов	сроки	игры	основные виды учебной деятельности
Общеразвивающие и корригирующие упражнения.					
1.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1		«Колобок»	Развитие быстроты, ловкости

2	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1			
3.	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1		«Клад»	Развитие внимания, координации движений
4	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости.	1		«Ловля «лягушек»	развитие ловкости, быстроты, силы.
5	Отход от стены с сохранением правильной осанки.	1			Развитие внимания, координации движений
Ходьба и бег.					
6	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1		«Переправа по узким жердям»	развитие ловкости, вестибулярного аппарата.
7-8	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2		«Соблюдай равновесие»	развитие координационных способностей
9	Бег с изменением темпа и направления движения.	1		«Удочка»	развитие быстроты, ловкости
Броски, ловля, метание.					
10-11	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	2		«Меткие метания»	развитие ловкости
12	Метание в цель (на дальность).	1		«Гонка мячей по кругу приставными шагами»	развитие быстроты, ловкости и внимания
13	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1		«Удочка»	развитие быстроты, ловкости
15	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1		«Гонка мячей по кругу»	развитие быстроты, ловкости

				приставными шагами»	и внимания
16	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	1		«Ловля «лягушек»	развитие ловкости, быстроты, силы.
17	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1		«Ловля «лягушек»	развитие координационных способностей

7. Учебно-методическое обеспечение

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью;
- Адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2);
- Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н.;
- Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

8. Материально техническое обеспечение

Мячи, обруч, флажки, гимнастическая палка.