

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Комитет образования администрации Волосовского муниципального района

МОУ "Торосовская ООШ"

Приложение 8
к АООП НОО, утвержденной приказом от 30.08.2024г. № 64

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМС

Протокол № 1 от
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Поплавская О.И.
Приказ № 64
от «30» августа 2024 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающегося с интеллектуальными нарушениями

4 класс

д. Торосово 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно- оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуре во 4 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в год, на 3 часа в неделю.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

В классе обучающиеся с заболеванием выдвигают ряд конкретных **задач физического воспитания:**

1. Коррекция и компенсация нарушений физического

развития;

2. Развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

3. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

4. Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

5. Укрепление здоровья.

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

индивидуализация и дифференциация процесса

обучения; коррекционная направленность обучения;

Классификация физических упражнений в программе несколько изменена.

в разделы гимнастику, лёгкую атлетику, лыжные гонки и подвижные игры введены

коррекционные упражнения и заменяются на общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, и игротерапию, в силу низких потенциальных возможностей учащихся.

Используются доступные им виды заданий.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание	Планируемые результаты обучения
1	Знания о физической культуре	В процессе урока	Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;	<p>Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; <p>Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <p>Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

2	Гимнастика с элементами акробатики	26	<p>Строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;</p>	<p>Личностными результатами</p> <ul style="list-style-type: none"> — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <p>Метапредметными результатами</p> <ul style="list-style-type: none"> — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <p>Предметными результатами</p> <ul style="list-style-type: none"> — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их

				устранения;
3	Легкая атлетика	28	<p>Пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;</p>	<p><i>Личностными результатами</i> — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><i>Метапредметными результатами</i> — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><i>Предметными результатами</i> — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p>

				<ul style="list-style-type: none"> — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
4	Лыжная подготовка	20	<p>Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «по-луелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;</p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим

				дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
5	Подвижные игры	28	Играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хо-пах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху».	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

Всего:102ч.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоения обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках подругим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщения и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в

речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
Легкая атлетика (28 часов)				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3	Техника челночного бега	1		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1		
5	Способы метания мяча на дальность	1		
6	Тестирование метания мяча на дальность	1		
7	Прыжок в длину с разбега	1		
8	Прыжки в длину с разбега на результат	1		
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		
10	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
11	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
13	Прыжок в длину с места	1		

14	Тестирование прыжка в длину с места	1		
15	Полоса препятствий	1		
16	Усложненная полоса препятствий	1		
17	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
18	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1		
19	Прыжок в высоту спиной вперед	1		
20	Футбольные упражнения	1		
21	Футбольные упражнения в парах	1		
22	Техника бега на 60 м с высокого старта	1		
23	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1		
24	Техника прыжка в длину с разбега	1		
25	Прыжок в длину с 5-6 шагов разбега	1		
26	Техника бега на длинные дистанции	1		
27	Бег 800 метров	1		
28	Бег 1000 метров. Промежуточная аттестация	1		
	Гимнастика с элементами акробатики (26 часов)			
29	Тестирование подтягивания на низкой перекладине Закаливание	1		

30	Кувырок вперед	1		
31	Тестирование вися на время	1		
32	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		
33	Варианты выполнения кувырка вперед	1		
34	Кувырок назад	1		
35	Кувырки вправо, лево	1		
36	Круговая тренировка	1		
37	Стойка на голове	1		
38	Стойка на руках	1		
39	Круговая тренировка	1		
40	Вис за весом одной и двумя ногами на перекладине	1		
41	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке	1		
42	Прыжки в скакалку	1		
43	Прыжки в скакалку в тройках	1		
44	Лазанье по канату в три приема	1		
45	Круговая тренировка	1		
46	Упражнения на гимнастическом бревне	1		

47	Упражнения на гимнастических кольцах	1		
48	Круговая тренировка	1		
49	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1		
50	Варианты вращения обруча	1		
51	Круговая тренировка	1		
52	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		
53	Варианты выполнения кувырка вперед	1		
54	Упражнения для развития гибкости	1		
	Лыжная подготовка (20 часов)			
55	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1		
56	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1		
57	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1		
58	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1		
59	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1		
60	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
61	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
62	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1		

63	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1		
64	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1		
65	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1		
66	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
67	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
68	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
69	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1		
70	Спуск на лыжах со склона в средней стойке	1		
71	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1		
72	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1		
73	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1		
74	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
	Подвижные игры (28 часов)			
75	Передачи волейбольного мяча в парах	1		
76	Передачи баскетбольного мяча в парах	1		
77	Учебная игра «Снайпер»	1		
78	Эстафеты с мячом	1		

79	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
80	Подвижная игра «Пионербол»	1		
81	Волейбол как вид спорта	1		
82	Подготовка к волейболу	1		
83	Контрольный урок по волейболу	1		
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1		
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1		
86	Тестирование виса на время	1		
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
88	Знакомство с баскетболом	1		
89	Ведение мяча	1		
90	Спортивная игра «Баскетбол»	1		
91	Броски мяча в кольцо различными способами	1		
92	Подвижная игра «Флаг на башне»	1		
93	Прыжки на мячах- хопках			
94	Эстафеты с мячом	1		
95	Тестирование метания малого мяча на точность	1		

96	Эстафеты с предметами	1		
97	Спортивная и «Футбол»	1		
98	Передачи мяча в футболе	1		
99	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1		
100	Тестирование виса на время	1		
101	Ловля и броски малого мяча в парах	1		
102	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа	1		

