

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МОТЫГИНСКОГО РАЙОНА»
МБОУ «КУЛАКОВСКАЯ СОШ»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим

Протокол №1
Приказ №124-Б от
30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Потехина С.А.
Согласовано от 30.08.2024г

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Грязнова Т.Я.
Приказ № 124-Б
от 30.08.2024г



Рабочая программа
(ФГОС НОО)
по предмету «Адаптированная физическая культура»
для обучающихся с лёгкой УО
9 класс

Составитель:
Грязнов О.В.
Учитель физической культуры

П.Кулаково 2024г
Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 4 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

-Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

-Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

-Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. № 254 (в ред. приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020г. № 766).

Рабочая программа рассчитана на 68 часа в год, 2 часа в неделю.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

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

- 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 ребенка 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;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелазание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под

сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. 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. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Физическая культура

Минимальный уровень:

представления о 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; подсчет 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, легкой атлетики, 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.

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физкультуре. 4 класс.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	ТБ по легкой атлетике. Встречная эстафета.	1		
2	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м.	1		
3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10).	1		
4	Бег 500 метров. Эстафета.	1		
5	Равномерный бег 6 мин. Эстафета.	1		
6	СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
7	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места.	1		
8	Метание малого мяча на дальность.	1		
9	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1		
10	Прыжки через гимнастическую скакалку. Эстафета.	1		
11	Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1		
12	Метание набивного мяча сидя из-за головы.	1		
13	Прыжки в высоту способом ножницы.	1		
14	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сгибание рук в упоре лёжа.	1		
15	Преодоление полосы препятствий.	1		
16	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: поворот направо, налево, перестроение из колонны в две и в одну. Кувырок вперед. Кувырок назад. Подвижная игра «Что изменилось».	1		
17	Строевые упражнения: поворот направо, налево, перестроение из колонны в две и в одну. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1		
18	Строевые упражнения. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.	1		
19	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра «Западня».	1		

20	ОРУ в движении. Строевые упражнения: по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставным шагом по бревну (высота 1 метр). Подвижная игра « Не ошибись».	1		
21	ОРУ в движении. Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижная игра « Резиночки».	1		
22	Строевые упражнения: перестроение поворот направо, налево в движении. Опорный наскок на гимнастического козла. Подвижная игра «Резиночка».	1		
23	ОРУ с обручами. Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.	1		
24	ОРУ с мячами. Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Упражнение в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Три движения».	1		
25	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1		
26	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1		
27	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами	1		
28	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1		
29	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1		
30	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
31	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1		
32	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	1		
33	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	1		
34	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1		
35	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Игра «Мяч среднему».	1		
36	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит).	1		
37	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	1		
38	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1		
39	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1		
40	Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1		
41	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1		
42	Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1		
43	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1		
44	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	1		
45	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением	1		

	направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча».			
46	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. Подвижные игры.	1		
47	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ходьба в быстром темпе.	1		
48	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м.	1		
49	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10).	1		
50	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
51	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1		
52	Прыжки через гимнастическую скакалку. Прыжки в длину с места.	1		
53	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение, обводка, удары.	1		
54	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра по упрощенным правилам.	1		
55	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.	1		
56	Бег 30 метров с низкого старта.	1		
57	Бег с ускорением 60 метров.	1		
58	День здоровья.	1		
59	Прыжки в длину с места.	1		
60	Метание малого мяча на дальность.	1		
61-62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
63-64	Встречная эстафета по кругу - соревнования.	2		
65-66	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 5 мин.	2		
67-68	Подведение итогов. Эстафеты, игры.	2		