

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 11» д.Горьковская**

РЕКОМЕНДОВАНО:

Педагогическим  
Советом

Протокол № 1

от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Цыпанова Е.Р.

30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ГБОУ РК «С(К)ШИ №11»  
д.Горьковская

\_\_\_\_\_ Шарапова Т.А.

Приказ № 175 от 02.09.2024 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

**4 класс (вариант 2)**

Срок реализации программы один год

Автор: учитель Митюнина З.В.

д. Горьковская, 2024 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 2), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Нарушения развития детей 4 класса препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Они не способны в полном объеме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

В связи с этим занятия по адаптивной физической культуре в 4 классе в первую очередь направлены на:

- формирование учебного поведения (направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию);
- формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);

в дальнейшем на:

- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

**Конечная цель обучения** – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Задачи:**

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья ребенка, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, **целью рабочей программы** по адаптивной физической культуре (2 вариант) для 4 класса является **оптимизации физического состояния и развития ребенка.**

#### **Задачи:**

1. **Образовательные:** развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. **Воспитательные:** общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.
3. **Коррекционно-компенсаторные:** преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. **Лечебно-оздоровительные и профилактические:** сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. **Развивающие:** повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащегося 1 класса. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, ребенок не умеет руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для него трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания обучающегося.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития ребёнка.

#### **Краткая характеристика учащегося класса:**

**Общая осведомленность и социально – бытовая ориентировка:** навыки самообслуживания сформированы частично, необходим контроль за внешним видом. В

знакомом пространстве ориентируются не в полном объёме, простые поручения выполняют с помощью взрослых.

**Особенности психофизического развития:** наблюдается нарушения координационных способностей (точность движений, ритм), отмечается напряжённость. Мышление: обобщения по ситуационной близости не доступны, анализ, синтез недоступен. Восприятие – требуется организация процесса восприятия. Внимание – неустойчивое, небольшой объём, малая произвольность. Память – механическая, малый объём, перевод в долговременную память существенно затруднён.

**Особенности регуляторной и эмоционально – волевой сферы:** целенаправленная деятельность интеллектуального характера не развита, в остальных сферах развита слабо и связана с видом деятельности и воззрением на неё, интерес к деятельности неустойчивый, предлагаемую программу действий фактически не удерживает, к оценке результатов деятельности ограниченный интерес.

**Сформированность учебных навыков:** учебные навыки не сформированы.

**Речь:** собственная речь отсутствует. Наблюдаются полиморфные нарушения звукопроизношения. Активно повторяет отдельные слова, обозначая ими все стороны жизни. В обращенной речи простые инструкции фактически не понимает.

#### **Средства, используемые для реализации программы:**

- 1) физические упражнения;
- 2) коррекционные подвижные игры;
- 3) ритмопластика;
- 4) дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- 5) упражнения для зрительного тренинга;
- 6) материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажёры и пр.;
- 7) наглядные средства обучения.

#### **Средства общения с занимающимися:**

- 1) вербальные;
- 2) невербальные

Дидактический материал подбирается в соответствии с содержанием и задачами урока-занятия, учитывая уровень подготовки и развития ребёнка.

Учебный предмет обучающиеся осваивают в соответствии с их возможностями к обучению и темпа усвоения программного материала.

### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физкультура» изучается в 4 класс 2 часа в неделю (68 ч в год).

### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с

учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

**Проявляет интерес**

- к видам физкультурно-спортивной деятельности:
- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений.

**Умеет:**

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- играть в подвижные и коррекционные игры.

**Различает состояния:**

- бодрость-усталость,
- напряжение-расслабление,
- больно-приятно и т.п.

**Управляет произвольными движениями:**

- статическими,
- динамическими.

**Проявляет двигательные способности:**

- общую выносливость,
- быстроту,
- гибкость,
- координационные способности,
- силовые способности.

**Личностные и предметные результаты освоения предмета**

***Требования к результатам освоения АООП:***

Основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 2) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

**Личностные результаты освоения АООП включают:**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование уважительного отношения к окружающим;

- 4) овладение начальными навыками адаптации;
- 5) освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- 6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- 7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

### **Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:**

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
  - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
  - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
  - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
  - 1.4 умение радоваться успехам.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:*
  - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
  - 2.2 играть в подвижные игры.
3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*
  - 3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

**Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий** на основе предметного содержания, а именно формирование готовности ребенка к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

## **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры.

В связи с отсутствием возможности проведения занятий плаванием, данный раздел программы был заменён на раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика».

**Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года: Таблица 3**

Номер урока Раздел	1-16	17-32	33-50	51-66
Физическая подготовка				
Оздоровительная и корректирующая гимнастика				
Коррекционные подвижные игры				

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – *ознакомление* с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – *начальное разучивание* используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – *углубленное разучивание* применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – *повторение* используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – *закрепление* используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи. Продолжительность каждого из этапов индивидуально корректируется. На первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Освоение раздела «Физическая подготовка предполагает освоение наибольшего спектра движений, в первом классе это такие основные движения как: построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча. Занятия по этому разделу проводятся не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» направлено на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков, при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Предусмотрены следующие виды работы на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по показу и пр.

**Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:**

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).
3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 класс

№ урока	Наименование тем	Кол-во часов, отводимых на освоение темы	Основные виды учебной деятельности
1	Правила игры в баскетбол. Техника безопасности при игре.	1	Повторение правил игры, техники безопасности при игре.
2	Ведение баскетбольного мяча.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: по прямой, с обходом препятствий.
3	Броски мяча в кольцо.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Отработка броска.
4	Игра в баскетбол.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя.



			Соблюдение правил и техники безопасности при игре.
5	Правила игры в волейбол. Техника безопасности при игре.	1	Повторение правила игры, техники безопасности при игре.
6	Подача волейбольного мяча.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: сверху, снизу.
7	Прием волейбольного мяча.	1	
8	Игра в волейбол в паре.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Соблюдение правил и техники безопасности при игре.
9	Правила игры в футбол. Техника безопасности при игре.	1	Повторение правил игры, техники безопасности при игре.
10	Ведение мяча и передача его партнеру.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнения.
11	Удар в ворота.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Разучивание и выполнение упражнений: с места, с 2-х шагов, с разбега.
12	Прием мяча, стоя на воротах.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: ловля мяча руками, отбивание ногой.
13	Правила игры в бадминтон. Техника безопасности при игре.	1	Повторение правил игры, техники безопасности при игре.
14	Удар по волану.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: нижняя, верхняя подача.
15	Отбивание волана.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: снизу, сверху.
16	Игра в бадминтон паре.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Соблюдение правил и техники безопасности при игре.
17	Исходные положения для построения и перестроения.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Принятие исходных положений: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».
18	Построение в колонну по одному.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Повторение правил построения и выполнение упражнений.
19	Построение в одну шеренгу.	1	
20	Перестроение из шеренги в круг.	1	
21	Размыкание на вытянутые руки.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Разучивание и выполнение упражнений.
22	Повороты на месте в разные стороны.	1	
23	Ходьба и бег в колонне.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя.

			Выполнение упражнений.
24	Дыхательные упражнения.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: произвольный вдох и выдох через рот, нос.
25	Сгибание и разгибание пальцев.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: сжатие в кулак и разжимание (одновременное, поочередное); в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
26	Движения руками.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: одновременные и поочередные движения вперед, назад, в стороны, вверх, вниз; круговые движения прямых рук, кистью.
27	Движения плечами.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: вперед, назад, вверх, вниз; круговые движения.
28	Движения головой.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: наклоны вперед-назад, в стороны; повороты; круговые движения.
29	Движения туловищем.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: наклоны вперед, в стороны, назад; повороты вправо, влево; наклоны в сочетании с поворотами.
30	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнения.
31	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1	
32	Движения ногами.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: поднимание и отведение прямых, согнутых ног; круговые движения.
33	Движения стопами.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: поднимание, опускание; наклоны; круговые движения.
34	Ходьба по доске.		Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнения.
35	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
36	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение; поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны.
37	Ходьба с удержанием рук.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: руки за спиной, на поясе, на голове, в стороны.

38	Движения руками при ходьбе.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.
39	Ходьба ровным шагом.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.
40	Ходьба с изменением темпа, направления движения.	1	
41	Бег с изменением темпа и направления движения.	1	
42	Преодоление препятствий при ходьбе, беге.	1	
43	Прыжки на одной ноге.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: с продвижением вперед, назад, вправо, влево; с поворотами; с движениями рук.
44	Прыжки на двух ногах.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
45	Прыжки в длину.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: с места, с разбега.
46	Ползание.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: на животе, на четвереньках.
47	Подлезание под препятствия.	1	
48	Лазание по гимнастической скамейке.	1	
49	Перелезание через препятствия.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Соблюдение правил и техники безопасности при выполнении задания.
50	Лазание по канату.	1	
51	Броски и ловля мяча с места.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений.
52	Броски и ловля мяча в ходьбе, беге.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Соблюдение правил и техники безопасности при игре.
53	Сбивание предметов мячом.	1	
54	Метание на дальность.	1	
55	Перенос груза.	1	
56	Лыжный инвентарь.	1	Знакомство с предметами и их назначением.
57	Последовательность действий при	1	Разучивание последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание

	креплении ботинок к лыжам.		лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.
58-59	Ступающий шаг.	2	Выполнение разминки и инструкций учителя. Разучивание и выполнение упражнений: на месте, приставным вперед, в сторону.
60-61	Ступающий шаг при подъеме.	2	Выполнение разминки и инструкций учителя. Разучивание и выполнение упражнений: лесенкой, ёлочкой.
62	Броски и ловля мяча с места.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений.
63-64	Бег с изменением темпа и направления движения.	2	Выполнение разминки и инструкций учителя. Соблюдение правил и техники безопасности при выполнении заданий.
65	Прыжки на одной ноге.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: с продвижением вперед, назад, вправо, влево; с поворотами; с движениями рук.
66	Прыжки на двух ногах.	1	Выполнение разминки и инструкций учителя. Выполнение упражнений: на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
67-68	Ходьба с изменением темпа, направления движения.	2	Выполнение разминки и инструкций учителя. Соблюдение правил и техники безопасности при выполнении заданий.

## 7. Материально-техническое обеспечение

- дидактический материал: изображения (картинки, фото)
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол.