

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Екатеринбургская школа № 4, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы»**

РАССМОТРЕНО

педсоветом № от

секретарь педсовета

\_\_\_\_\_ Е.С. Андреева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

дата

\_\_\_\_\_ Н.Л. Красильникова

УТВЕРЖДАЮ

директор

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 4"

\_\_\_\_\_ А.А. Алябьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**Адаптивная физическая культура**

**4 класс**

**по адаптированной основной общеобразовательной программе  
образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) 1 варианта**

**на 2023-2024 учебный год**

Составитель:

Кутергин Алексей Владимирович

учитель

первая категория

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" предметной области "Физическая культура" для обучающихся 4 класса составлена на основании адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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 обучающихся 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 обучающегося 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.

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 педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- 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.

На изучение предмета "Адаптивная физическая культура" в 4 классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

При этом предусматривается возможность реализации увеличения учебных часов в неделю за счёт вариативной части учебного плана, определяемой участниками образовательного процесса. При этом предполагается не увеличение количества тем для изучения, а увеличение времени на

практическую деятельность. Это способствует качеству обучения и достижению более высокого уровня как предметных, так и личностных и метапредметных результатов обучения.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

### **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 перелезание; 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 обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся 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 педагогического работника. 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. 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, оббегание стойки). 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 шести. 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.

#### **Лыжная и конькобежная подготовка:**

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую.

Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

#### **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 ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ**

### **Личностные результаты**

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; 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.

### **БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

#### **Личностные учебные действия**

испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользую социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

#### **Коммуникативные учебные действия**

вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

#### **Регулятивные учебные действия**

принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

#### **Познавательные учебные действия**

дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Минимальный уровень	Достаточный уровень
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;	самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;	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.
--	--

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Гимнастика. Построение в шеренгу по команде.	1	0	0		
2	Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно»					
3	Выполнение команд: «На месте шагом марш», «Шагом марш», «Класс стой».					
4	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.					
5	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.					
6	Упражнения для развития правильной осанки.					
7	Упражнения для укрепления мышц туловища.					
8	Упражнения для укрепления мышц туловища.					
9	Упражнения для укрепления мышц туловища.					
10	Легкая атлетика Ходьба в колонне с левой ноги.					
11	Бег в медленном темпе					
12	Специальные беговые упражнения.					
13	Быстрый бег на скорость 20-30 м					
14	Быстрый бег на скорость 20-30 м					
15	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.					
16	Прыжки в длину с места.					
17	Прыжки в длину с места.					
18	Прыжки с прямого разбега в высоту.					
19	Прыжки с прямого разбега в высоту.					
20	Метание малого мяча в стенку.					

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
21	Броски большого мяча из-за головы.					
22	Подвижные игры «Кто быстрее», «Передал – садись», «Гонки мячей», «Кто дальше бросит».					
23	Подвижные игры «Кто быстрее», «Передал – садись», «Гонки мячей», «Кто дальше бросит».					
24	Подвижные игры «Кто быстрее», «Передал – садись», «Гонки мячей», «Кто дальше бросит».					
25	Подвижные игры «Кто быстрее», «Передал – садись», «Гонки мячей», «Кто дальше бросит».					
26	Подвижные игры «Кто быстрее», «Передал – садись», «Гонки мячей», «Кто дальше бросит».					
27	Гимнастика. Построение в шеренгу с изменением места.					
28	Перестроение из шеренги в круг.					
29	Упражнения с гимнастическими палками.					
30	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.					
31	Упражнения для развития мышц туловища.					
32	Лазанье по гимнастической стенке.					
33	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.					
34	Перелезание через препятствия.					
35	Перелезание через препятствия.					
36	Подлезание под препятствия					
37	Вис и подтягивание на перекладине.					
38	Вис и подтягивание на перекладине.					
39	Легкая атлетика Ходьба с изменением скорости.					

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
40	Ходьба с различным положением и движением рук.					
41	Бег в медленном, равномерном темпе.					
42	Специальные беговые упражнения.					
43	Специальные беговые упражнения.					
44	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Метко в цель», «Бегом за мячом», «Передал и садись».					
45	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Метко в цель», «Бегом за мячом», «Передал и садись».					
46	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Метко в цель», «Бегом за мячом», «Передал и садись».					
47	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Метко в цель», «Бегом за мячом», «Передал и садись».					
48	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Метко в цель», «Бегом за мячом», «Передал и садись».					
49	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Метко в цель», «Бегом за мячом», «Передал и садись».					
50	Гимнастика Построение в шеренгу по команде.					
51	Повороты налево, направо по ориентирам.					
52	Размыкание на вытянутую руку в колонне.					
53	Размыкание на вытянутую руку в шеренге.					
54	Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно»					
55	Перекаты лежа в разные стороны.					

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
56	Вис на гимнастической стенке.					
57	Ходьба по гимнастической скамейке.					
58	Легкая атлетика Ходьба с высоким подниманием бедра.					
59	Ходьба с перешагиванием. Через препятствия. (конусы).					
60	Бег с высоким подниманием бедра.					
61	Бег с преодолением простейших препятствий.					
62	Прыжки в высоту с шага. Толчок одной ногой.					
63	Прыжки в высоту с шага. Толчок одной ногой.					
64	Метание малого мяча в цель.					
65	Метание малого мяча в цель.					
66	Броски большого мяча из-за головы.					
67	Лыжная подготовка. Правила безопасности. Ознакомление с мини лыжами.					
68	Передвижение на мини-лыжах.					
69	Передвижение на мини-лыжах.					
70	Передвижение на мини-лыжах.					
71	Спуск с небольшого склона на мини-лыжах.(на ледянках)					
72	Спуск с небольшого склона на мини-лыжах.(на ледянках)					
73	Спуск со склона на ледянках (мини лыжах).					
74	Спуск со склона на ледянках (мини лыжах).					
75	Подвижные игры: «День и ночь», «Кто быстрее», «Метко в цель», «Снайперы».					

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
76	Подвижные игры: «День и ночь», «Кто быстрее», «Метко в цель», «Снайперы».					
77	Гимнастика Построение в шеренгу с изменением места					
78	Выполнение команд: «Равняйся», «Смир-но»					
79	Выполнение команд: «На месте шагом марш», «Шагом марш», «Класс стой».					
80	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.					
81	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.					
82	Упражнения для развития правильной осанки.					
83	Упражнения для укрепления мышц туловища.					
84	Упражнения для укрепления мышц туловища.					
85	Легкая атлетика Ходьба в колонне с левой ноги.					
86	Бег в медленном темпе.					
87	Бег в медленном темпе.					
88	Специальные беговые упражнения.					
89	Специальные беговые упражнения.					
90	Быстрый бег на скорость 20-30 м.					
91	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.					
92	Прыжки в длину с места толчком двух ног.					
93	Прыжки в длину с места толчком двух ног.					
94	Прыжки с прямого разбега в высоту.					
95	Прыжки с прямого разбега в высоту.					

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
96	Метание малого мяча в стенку.					
97	Броски большого мяча из-за головы.					
98	Подвижные игры «Кто быстрее», «Передал – садись», «Гонки мячей», «Кто дальше бросит».					
99	Подвижные игры «Кто быстрее», «Передал – садись», «Гонки мячей», «Кто дальше бросит».					
100	Подвижные игры «Кто быстрее», «Передал – садись», «Гонки мячей», «Кто дальше бросит».					
101	Подвижные игры «Кто быстрее», «Передал – садись», «Гонки мячей», «Кто дальше бросит».					
102	Подвижные игры: «День и ночь», «Кто быстрее», «Метко в цель», «Снайперы»					

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Н.Гатанова. Развиваем мелкую моторику. Спб.: «Детство-пресс», 2003
2. Лях В.И. Физическая культура 1-4кл. Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2011
3. Мозговой В.М. Уроки физической культуры нач.школа 8 вид, 2012

#### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ