

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Матвеево - Курганская специальная школа-интернат»
(ГКОУ РО Матвеево - Курганская школа-интернат)**

Рассмотрено на заседании МО
математики и проф. труда
« 30» августа 2022 г.

Согласовано с методическим советом
школы-интерната
« 31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы-интерната

**АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЕ
(Начальная школа Вариант1)**

4 класс

Разработал: Кальченко Ю.С.

2023-2024 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" (I-IV и дополнительный классы) предметной области "Физическая культура" разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;
- Учебный план образовательной организации.

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.

Общая характеристика предмета. Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

В программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Место предмета в учебном плане. Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета **адаптивная физическая культура**.

В годовом учебном плане для обучающихся с интеллектуальными нарушениями **4 класса предусмотрено 99 часов в год, 3 часа в неделю.**

Личностные и предметные результаты освоения предмета. Требования к результатам освоения АФ: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АФ 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. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АФ, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

Устанавливаются требования к результатам:

- личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;
- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Личностные результаты освоения АФ могут включать:

- 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 социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 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, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения 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 (в т. ч. с использованием технических средств);
 - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры, туризм:

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности:, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка (лёгкая атлетика, гимнастика);

2.2 умение бегать, прыгать, играть в подвижные игры и др.

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.

В целях контроля в 4 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Отметки в 4 классе выставляются и отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

Тематическое планирование

№	Тема/ раздел	Кол-во часов, отводимых на изучение темы	Электронные учебно-методические материалы
I	Знания о физической культуре.	7	http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html
1	Т.Б. Построение	4	http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezопасности_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190
2	Основные способы передвижения.	2	https://disk.yandex.ru/i/ksL_svoBDTDsXA
3	Основные физические качества.	1	https://disk.yandex.ru/i/eOzoajSJKUKivA
II	Гимнастика	23	https://disk.yandex.ru/i/GBr9PP8IYaPqoQ
1	Теоретические сведения.	3	https://disk.yandex.ru/i/eRVRTCfDb7kKFg
2	Построения и перестроения.	4	https://disk.yandex.ru/i/sP7TVorn7dQhUg
3	ОРУ без предметов.	3	
4	ОРУ с предметами.	3	https://disk.yandex.ru/i/YaS6TIxn3fLgfA
5	Корректирующие упражнения.	3	https://disk.yandex.ru/i/HWwE6wylobQNvg
6	Лазанье и перелезание	5	https://disk.yandex.ru/i/z4Z0s3Y1-dgpyA
7	Перекаты.	2	https://disk.yandex.ru/i/BNr4-zA9C_tMLQ
III	Легкая атлетика и мини-футбол	20	https://disk.yandex.ru/i/sBmL3cIM_qM49w https://disk.yandex.ru/i/g8noEsWS9jTp_w
1	Понятия о ходьбе.	1	https://disk.yandex.ru/i/Kss7VUq1eFtEcg
2	Ходьба.	4	
3	Понятия о беге.	1	https://disk.yandex.ru/i/REyILHhxGX5dnw
4	Бег	4	https://disk.yandex.ru/i/TAog0R4Qf4219w
5	Понятия о прыжках	1	https://disk.yandex.ru/i/c69W5fkHLxgqGw
6	Прыжки	4	http://sportinfol3.ucoz.ru/pub
7	Понятия о метаниях и бросках	1	
8	Метание, броски	4	http://www.myshared.ru/slide/110395/
	Игры	49	https://disk.yandex.ru/i/Vt1knrHQgjroWA

IV			
1	Коррекционные игры.	4	https://disk.yandex.ru/i/MfPd_TLD2XadKQ
2	Игры с элементами ОРУ.	3	
3	Игры с бегом	4	https://disk.yandex.ru/i/Nc1bqTmJ0khBhA
4	Игры с прыжками	3	
5	Игры с метанием и ловлей мяча	6	
6	Игры с построениями и перестроениями	5	
7	Игры с бросанием и ловлей мяча	6	https://disk.yandex.ru/i/sP7TVorn7dQhUg
8	Эстафеты	8	https://disk.yandex.ru/i/89NGU5JJCi214A
	Пионербол 10		
1	Ловля и передача мяча в парах	2	https://disk.yandex.ru/i/yG94L7QJaUY88A
2	Ловля и передача мяча ч/сетку	2	https://disk.yandex.ru/i/qML3e1AfFCqnjw
3	Броски мяча с прыжком	2	
4	Расстановка и передвижение	2	
5	Подача мяча	2	
	Итого:	99	

Инструмент учителя

№	Содержательная линия. Тема	Ко-во часов	Дата	Планируемые результаты		Электронные учебно-методические материалы
				Минимальный	Достаточный	
1 четверть – 25 часов						
	Знания о физической культуре.	4				
1	Т.Б. Построение	1	01.09	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. знание спортивных традиций своего народа и других народов;	http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190

2	Основные способы передвижения.	2	05.09 07.09	представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html
3	Основные физические качества.	1	08.09	выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	
	Легкая атлетика и Мини-футбол	13				
1	Понятия о ходьбе.	1	12.09	представления о двигательных действиях	практическое освоение элементов легкой атлетической физической культуры; выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	
2	Ходьба.	2	14.09 15.09	ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;		
3	Понятия о беге	1	19.09	представления о двигательных действиях		
4	Бег	2	21.09 22.09	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении беговых упражнений		

5	Понятия о прыжках	1	26.09	представления о двигательных действиях	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;	http://sportinfo13.ucoz.ru/pub
6	Прыжки	2	28.09 29.09	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении прыжков и прыжковых упражнений		
7	Понятия о метаниях и бросках	1	03.10	представления о двигательных действиях		
8	Метание , броски	3	05.10 06.10 10.10	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении метания или бросков		http://www.mys-hared.ru/slide/110395/
	Игры	8				
1	Коррекционные игры	1	12.10	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;	
2	Игры с элементами ОРУ	1	13.10			
3	Игры с бегом	1	17.10			

4	Игры с прыжками	1	19.10	взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;	соблюдение участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание спортивных традиций своего народа и других народов; требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
5	Игры с метанием и ловлей мяча	1	20.10			
6	Игры с построениями и перестроениями	1	24.10			
7	Игры с бросанием и ловлей мяча	1	26.10			
8	Эстафеты	1	27.10			
2 четверть – 24 часа						
	Знания о физической культуре.	1				
1	Т.Б. Построение	1	07.11	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	https://disk.yandex.ru/i/kvrK4jkd-fwuq-g
	Гимнастика	23				

1	Теоретические сведения.	3	09.11 10.11 14.11	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	практическое освоение элементов гимнастики,	
2	Построения и перестроения.	4	16.11 17.11 21.11 23.11	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений	
3	ОРУ без предметов	3	24.11 28.11 30.11	выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;	самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);	
3	ОРУ с предметами	3	01.12 05.12 07.12			
5	Корректирующие упражнения.	3	08.12 12.12 14.12			
6	Лазанье и перелезание	5	15.12 19.12 21.12 22.12 26.12	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием знание и применение	

7	Перекаты	2	28.12 29.12		правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;	
3 четверть – 28 часов						
	Знания о физической культуре.	1				
1	Т.Б. Построение	1	16.01	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	
	Игры	27				
1	Коррекционные игры	1	18.01	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;	
2	Игры с элементами ОРУ	1	19.01			
3	Игры с бегом	2	23.01 25.01			
4	Игры с прыжками	1	26.01			

5	Игры с метанием и ловлей мяча	3	30.01 01.02 02.02	взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;	соблюдение участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание спортивных традиций своего народа и других народов; требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
6	Игры с построениями и перестроениями	2	06.02 08.02			
7	Игры с бросанием и ловлей мяча	3	09.02 13.02 15.02			
8	Эстафеты	4	16.02 20.02 22.02 27.02			
1	Пионербол 10 Ловля и передача мяча в парах	2	29.02 01.03			
2	Ловля и передача мяча ч/сетку	2	05.03 07.03			
3	Броски мяча с прыжком	2	12.03 14.03			
4	Расстановка и передвижение	2	15.03 19.03			
5	Подача мяча	2	21.03 22.03			
4 четверть – 22 часа						
	Знания о физической культуре.	1				

1	Т.Б. Построение	1	02.04	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190
	Игры	14				
1	Коррекционные игры	2	04.04 05.04	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; соблюдение участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание спортивных традиций своего народа и других народов; требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
2	Игры с элементами ОРУ	1	09.04			
3	Игры с бегом	1	11.04			
4	Игры с прыжками	1	12.04			
5	Игры с метанием и ловлей мяча	2	15.04 18.04			
6	Игры с построениями и перестроениями	2	19.04 23.04			
7	Игры с бросанием и ловлей мяча	2	25.04 26.04			
8	Эстафеты	3	30.04 02.05 03.05			

	Легкая атлетика и Мини-футбол	7				
1	Ходьба	2	07.05 14.05	ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении беговых и прыжковых упражнений	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	http://sportinfo3.ucoz.ru/pub https://disk.yandex.ru/i/jWWTl6mhJSNUHQ
2	Бег	2	16.05 17.05			
3	Прыжки	2	21.05 23.05			
4	Метание, броски	1	24.05	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении метания или бросков	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни	http://www.myskated.ru/slide/110395/