****

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Управление образования Администрации Иланского района**

**МБОУ «Карапсельская СОШ № 13»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОГЛАСОВАНО  Методическим советом  Протокол №1 от  «30» 08.2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор:  Золотарев В.А.  Приказ № 174 от 30.08.2024г |

**Рабочая программа для  
обучающихся с умственной отсталостью   
(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**«Адаптивная физическая культура»**

**(для 1-4 класса)**

Учитель: Гальцова Е.Л.

Карапсель, 2024

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 2](#_Toc144136861)

[II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 2](#_Toc144136862)

[III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 2](#_Toc144136863)

[IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ](#_Toc144136864)

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR> ).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

* 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие задачи:

* формирование умения готовиться к уроку;
* формирование представления о колонне, шеренге;
* формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
* формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
* формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
* формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
* формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
* формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
* воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

# **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

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;
* формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

* формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
* обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
* развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
* для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
* для развития координационных способностей -  элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
* симметричные и асимметричные движения;
* релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
* упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
* упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
* упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
* упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
* воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
* пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
* упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
* парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

* игровой;
* воспитания личности;
* взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы  (количество) |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика | 30 | - |
| 3. | Легкая атлетика | 36 | - |
| 4. | Игры | 33 | - |
| **Итого:** | | 99 | - |

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные:**

* принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
* принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
* формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

* сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
* уметь выполнять простые инструкции учителя;
* иметь представление о видах двигательной деятельности;
* уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
* овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

* сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
* сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
* овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
* знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
* уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
* уметь выполнять упражнения для разминки;
* уметь сочетать дыхание с движение во время бега;
* уметь держать постоянный темп в беге;
* уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

**2 класс**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR> ).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

* 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:

* формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
* овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
* формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
* формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
* формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
* формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
* формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
* формирование умения подчиняться правилам игры;
* воспитание уверенности в себе, своих силах.

**СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

* формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
* обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
* развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
* для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
* для развития координационных способностей-  элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
* симметричные и асимметричные движения;
* релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
* упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
* упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
* упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
* упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
* воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
* пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
* упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
* парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

* игровой;
* воспитания личности;
* взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы  (количество) |
| 1. | Знания о физической культуре | в процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика | 23 | - |
| 3. | Легкая атлетика | 35 |  |
| 4. | Лыжная подготовка | 18 | - |
| 5. | Игры | 26 | 1 |
| **Итого:** | | 102 | 1 |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные:**

* освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
* освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
* положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

* сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
* уметь выполнять простые инструкции учителя;
* иметь представление о видах двигательной деятельности;
* уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
* овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

* сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
* сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
* овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
* знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
* уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
* уметь выполнять упражнения для разминки;
* уметь сочетать дыхание с движение во время бега;
* уметь держать постоянный темп в беге;
* уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

**3 класс**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR> ).

ФАООП УО вариант 1 адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

* 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

* формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
* формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
* формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
* формирование умения принимать правильную осанку;
* формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
* формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
* формирование умения переносить несколько набивных мячей;
* формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
* формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
* формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

* формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
* обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
* развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
* для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
* для развития координационных способностей -  элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
* симметричные и асимметричные движения;
* релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
* упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
* упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
* упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
* упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
* воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
* пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
* упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
* парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

* игровой
* воспитания личности;
* взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы  (количество) |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика | 23 | - |
| 3 | Легкая атлетика | 36 | - |
| 4. | Игры | 26 | - |
| 5. | Лыжная подготовка | 17 | - |
|  | **Итого:** | 102 | 1 |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные:**

* освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
* освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
* положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

* иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* иметь представления о двигательных действиях;
* знать основные строевые команды;
* выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
* участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

* практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнять комплексы утренней гимнастики;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подавать и выполнять строевые команды;
* уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* совместное участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знать спортивные традиции своего народа;
* знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
* знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**4 класс**

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR> ).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

* 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

* формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
* формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
* формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
* формирование умения принимать правильную осанку;
* формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
* формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
* формирование умения переносить несколько набивных мячей;
* формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
* формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
* формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

# **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

* формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
* обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
* развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
* для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
* для развития координационных способностей-  элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
* симметричные и асимметричные движения;
* релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
* упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
* упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
* упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
* упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
* воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
* пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
* упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
* парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

* игровой
* воспитания личности;
* взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | Количество часов | Контрольные  работы  (количество) |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика | 23 | - |
| 3. | Легкая атлетика | 35 | - |
| 4. | Лыжная подготовка | 18 | - |
| 5. | Игры | 26 | - |
| **Итого:** | | 102 | 1 |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные:**

* принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
* сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
* проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

* иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* иметь представления о двигательных действиях;
* знать основные строевые команды;
* производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
* участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

* практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знать спортивные традиции своего народа и других народов;
* знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
* знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

* 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
* 1 балл - минимальная динамика;
* 2 балла - удовлетворительная динамика;
* 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

* «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
* «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
* «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.