

**Государственное бюджетное учреждение
Калининградской области общеобразовательная организация для детей
с ограниченными возможностями здоровья
«Общеобразовательная школа-интернат п.Сосновка»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Адаптивная физическая культура»

4К класс

(АООП НОО с УО, вариант 2)

1 год

Составитель:

Учитель Мельникова Т.А.

Рассмотрено:

На заседании методического
объединения протокол № 5
от «22» июня 2023 года

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету *«Адаптивная физическая культура»* для обучающихся 4К класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
2. Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. №1599);
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (в соответствии ФГОС УО) ГБУ КО ОО «школа-интернат п.Сосновка» (Приказ от 30.08.2021 № 64/Д)

Одним из важнейших направлений работы с детьми с УО является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

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: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большими мячами; с набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелазание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Игры.

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: игры с бегом; игры с

прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бросанием, ловлей, метанием.

Внутрипредметный модуль. Легкая атлетика.

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 и метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

Тематическое планирование.

| № | Тема урока | Кол-во часов | Характеристика основных видов учебной деятельности | Формы контроля |
|-----------|---|---------------------|---|------------------------|
| 1 | Теоретические сведения. Техника безопасности и правила поведения на уроках. Гимнастика. Построение в линию. | 1 | Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности. Учиться строиться в линию. | Контрольные упражнения |
| 2 | Гимнастика ходьба строем; разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении. | 1 | Учиться ходить строем. | Контрольные упражнения |
| 3 (1) | ВПМ. Легкая атлетика. Прыжки на месте на двух ногах, на одной; с продвижением вперед. | 1 | Обучать умению прыгать на двух ногах. | Контрольные упражнения |
| 4 | Гимнастика. Упражнение в построении парами. | 1 | Выполнять общеразвивающие упражнения. | Контрольные упражнения |
| 5 | Гимнастика. Упражнение в построении по росту. | 1 | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. | Контрольные упражнения |
| 6 (2) | ВПМ. Легкая атлетика. Бег вслед за учителем, за одноклассником. | 1 | Проявлять скоростно-силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. | Контрольные упражнения |
| 7 | Диагностическая работа. Зачет. | 1 | Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ. | Зачет |
| 8 | Гимнастика. Упражнение в построении в колонну друг за другом, в шеренгу. | 1 | Выполнять простые комплексы общеразвивающих упражнений. | Контрольные упражнения |
| 9 (3) | ВПМ. Легкая атлетика. Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. | 1 | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Контрольные упражнения |
| 10 | Гимнастика. Ходьба и бег по периметру зала. | 1 | Формировать умение держать дистанцию. | Контрольные упражнения |
| 11 (4) | ВПМ. Легкая атлетика. Бег в направлении к учителю в медленном и быстром темпе. | 1 | Формировать навыки бега в заданном направлении. | Контрольные упражнения |
| 12 | Гимнастика. Упражнение в построении в круг. | 1 | Формировать умение образовывать круг держась за руки. | Контрольные упражнения |
| 13 (5) | ВПМ. Легкая атлетика. Ходьба и бег в направлении к учителю в медленном и быстром темпе. | 1 | Формировать навыки бега в заданном направлении. | Контрольные упражнения |

| | | | | |
|------------|--|---|---|------------------------|
| 14 | Гимнастика. Ходьба стайкой за учителем держась за руки, упражнения в равновесии. | 1 | Учиться ходить по залу вслед за учителем держась за руки. | Контрольные упражнения |
| 15 (6) | ВПМ. Легкая атлетика. Бег в разных направлениях. Игра «Догонялки». | 1 | Формировать навыки бега в разных направлениях по команде. | Контрольные упражнения |
| 16 | Гимнастика. Ходьба стайкой за учителем, упражнения в равновесии. | 1 | Учиться ходить по залу вслед за учителем не держась за руки. | Контрольные упражнения |
| 17 | Гимнастика. Ходьба и бег между предметами. | 1 | Формировать навыки прохождения между предметами. | Контрольные упражнения |
| 18 (7) | ВПМ. Легкая атлетика. Выполнение подскоков на месте и с продвижением вперед. | 1 | Простые комплексы общеразвивающих корригирующих упражнений. Общеразвивающие корригирующие упражнения. | Контрольные упражнения |
| 19 | Гимнастика. Построение в ряд на линии. Игры-эстафеты. | 1 | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. | Контрольные упражнения |
| 20 | Гимнастика. Построения парами. | 1 | Совершенствовать навыки в построении парами. | Контрольные упражнения |
| 21 (8) | ВПМ. Легкая атлетика. Выполнение подскоков на одной и на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу. | 1 | Проявляют качества силы и выносливости при выполнении прыжков. | Контрольные упражнения |
| 22 | Гимнастика. Построения в колонну друг за другом на линии. | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе построения. | Контрольные упражнения |
| 23 (9) | ВПМ. Легкая атлетика. Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу. | 1 | Проявляют качества силы и выносливости при выполнении упражнений. | Контрольные упражнения |
| 24 (10) | ВПМ. Легкая атлетика. Ходьба по дорожке в заданном направлении. | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе ходьбы, соблюдать правила безопасности. | Контрольные упражнения |
| 25 | Зачет. | 1 | Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ. | Зачет |
| 26 (11) | ВПМ. Легкая атлетика. Ходьба с палкой, мячом в руке. | 1 | Упражняются в ходьбе с предметом | Контрольные упражнения |
| 27 (12) | ВПМ. Легкая атлетика. Ходьба. Подвижные игры на броски и ловлю мяча «Кого назвали – тот и ловит» | 1 | Формируют навыки ловли мяча. | Контрольные упражнения |
| 28 (13) | ВПМ. Легкая атлетика. Упражнения в перешагивании через препятствия. | 1 | Упражняются в перешагивании. Формируют навыки координации. | Контрольные упражнения |
| 29 (14) | ВПМ. Легкая атлетика. Ползание на животе на скамейке. | 1 | Формируют навыки взаимодействовать со сверстниками. Учатся соблюдать правила безопасности. | Контрольные упражнения |
| 30 | Гимнастика. Ползание на животе на скамейке. | 1 | Формируют навыки координации | Контрольные упражнения |
| 31 (15) | ВПМ. Легкая атлетика. Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой. | 1 | Упражняются в ползании. | Контрольные упражнения |

| | | | | |
|------------|---|---|--|------------------------|
| 32 (16) | ВПМ. Легкая атлетика «Ползание на четвереньках в заданном направлении» | 1 | Формируют навыки ползания на четвереньках. | Контрольные упражнения |
| 33 | Гимнастика. Пролезание в воротца, составленных из мягких модулей. | 1 | Отрабатывают навыки пролезания в воротца. | Контрольные упражнения |
| 34 (17) | ВПМ. Легкая атлетика. Бросание и ловля мяча. | 1 | Учатся бросать и ловить мяч. | Контрольные упражнения |
| 35 (18) | ВПМ. Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель. | 1 | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Контрольные упражнения |
| 36 (19) | ВПМ. Легкая атлетика. Упражнение построение по сигналу. | 1 | Упражняются в построении в ряд по условному сигналу. | Контрольные упражнения |
| 37 | Легкая атлетика. Выполнение подскоков на месте. | 1 | Учатся выполнять упражнения вместе с учителем. | Контрольные упражнения |
| 38 | Легкая атлетика. Упражнение в беге с мячом в руках. | 1 | Обучаются бегать с предметом в руках. | Контрольные упражнения |
| 39 | Гимнастика. Упражнения и игры в сухом бассейне. | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | Контрольные упражнения |
| 40 | Гимнастика. Упражнение построение парами. | 1 | Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнениях. | Контрольные упражнения |
| 41 | Гимнастика. Построение в колонну друг за другом. | 1 | Учатся строиться в колонну друг за другом. | Контрольные упражнения |
| 42 | Легкая атлетика. Подскоки на носочках. Игра «С кочки на кочку» | 1 | Формируют умение становиться и держаться на носочках. | Контрольные упражнения |
| 43 | Подвижные игры «Слушай сигнал». | 1 | Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр | Контрольные упражнения |
| 44 | Легкая атлетика. Бег с ленточкой в руках. | 1 | Формируют навыки бега с предметом в руках. | Контрольные упражнения |
| 45 | Метание мяча. Подвижные игры «Поймай малый мяч» | 1 | Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. | Контрольные упражнения |
| 46 | Легкая атлетика. Бег по сигналу в рассыпную. | 1 | Упражняются в беге. | Контрольные упражнения |
| 47 | Зачет. | 1 | Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ. | Зачет |
| 48 | Гимнастика. Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу. | 1 | Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнениях. | Контрольные упражнения |
| 49 | Легкая атлетика. Прыжки на мягком большом мяче. | 1 | Отрабатывают навыки прыжков. | Контрольные упражнения |
| 50 | Гимнастика. Ходьба по коврику. | 1 | Отрабатывают навыки ходьбы по коврику. | Контрольные упражнения |
| 51 | Гимнастика. Обучение ползать по словесной инструкции. | 1 | Обучаются ползанию на животе и по прямой. | Контрольные упражнения |
| 52 | Легкая атлетика. Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу. | 1 | Учатся прокатыванию мяча двумя руками. | Контрольные упражнения |
| 53 | Подвижные игры «Поймай большой мяч» | 1 | Осваивают технику ловли мяча. | Контрольные упражнения |

| | | | | |
|----|---|---|--|------------------------|
| 54 | Легкая атлетика. Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу. Игра «Догонялки» | 1 | Применять беговые упражнения для развития физических качеств. | Контрольные упражнения |
| 55 | Гимнастика. Закрепление умения ползать на животе по прямой. | 1 | Закрепляют умения ползать на животе. | Контрольные упражнения |
| 56 | Гимнастика. Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой. | 1 | Отрабатывают навыки пролезания на четвереньках. | Контрольные упражнения |
| 57 | Легкая атлетика. Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении. | 1 | Закрепляют навыки бега по сигналу. | Контрольные упражнения |
| 58 | Гимнастика. Ползание по гимнастической скамье. | 1 | Развивают навыки ползания по скамье. | Контрольные упражнения |
| 59 | Легкая атлетика. Бег в быстром и медленном темпе. «Кто скорее добежит до флажка» | 1 | Применять беговые упражнения для развития физических качеств. | Контрольные упражнения |
| 60 | Метание мяча. Подвижные игры «Поймай маленький мяч» | 1 | Развивают навыки ловли мяча и мелкую моторику. | Контрольные упражнения |
| 61 | Легкая атлетика. Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно. | 1 | Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. | Контрольные упражнения |
| 62 | Легкая атлетика. Ходьба и легкий бег по гимнастической скамье. | 1 | Развивают навыки ходьбы по скамье и координацию | Контрольные упражнения |
| 63 | Легкая атлетика. Прыжки с продвижением вперед. | 1 | Отрабатывают технику прыжков с продвижением вперед. | Контрольные упражнения |
| 64 | Подвижная игра «Болото» | 1 | Развитие координации движений | Контрольные упражнения |
| 65 | Гимнастика. Выполнение соскока с гимнастической скамьи. | 1 | Развивают координацию движений и равновесие. | Контрольные упражнения |
| 66 | Легкая атлетика. Выполнение подскоков на двух ногах до отметки. | 1 | Отрабатывают технику подскоков на двух ногах | Контрольные упражнения |
| 67 | Подвижные игры «Стой прямо» | 1 | Умеют осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. | Контрольные упражнения |
| 68 | Легкая атлетика. Бег по сигналу. Эстафета. | 1 | Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнениях. | Контрольные упражнения |
| 69 | Легкая атлетика. Ходьба по дорожкам. | 1 | Выполняют словесную инструкцию. | Контрольные упражнения |
| 70 | Гимнастика. Ходьба по кругу, взявшись за руки. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Контрольные упражнения |
| 71 | Легкая атлетика. Закреплять умение прыгать на месте с продвижением. Игра «С кочки на кочку» | 1 | Закрепляют умения прыгать на месте. | Контрольные упражнения |
| 72 | Гимнастика. Перешагивания через незначительные препятствия. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Контрольные упражнения |
| 73 | Зачет. Игры. | 1 | Комплекс упражнений, | Зачет |

| | | | | |
|----|---|---|---|------------------------|
| | | | предусмотренный КИМ. | |
| 74 | Подвижные игры «Метко в цель». | 1 | Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов. | Контрольные упражнения |
| 75 | Легкая атлетика. Бег в медленном темпе. | 1 | Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. | Контрольные упражнения |
| 76 | Подвижные игры «Кого назвали тот и ловит» | 1 | Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Контрольные упражнения |
| 77 | Легкая атлетика. Катание мячей в прямом направлении. | 1 | Формируют навыки движения в прямом направлении с предметом. | Контрольные упражнения |
| 78 | Легкая атлетика. Ходьба на пяточках. | 1 | Формируют навыки движения и координацию. | Контрольные упражнения |
| 79 | Подвижная игра «У медведя во бору...» | 1 | Формирование навыка взаимодействия в коллективе. | Контрольные упражнения |
| 80 | Гимнастика. Ходьба по веревочке. | 1 | Формируют навыки движения, равновесия и координацию. | Контрольные упражнения |
| 81 | Гимнастика. Прыжки в обруч из обруча. Игра «Бездомный заяц». | 1 | Развивают внимание и координацию. | Контрольные упражнения |
| 82 | Гимнастика. Повороты на месте. | 1 | Учатся выполнять повороты по команде в разных направлениях (к предметам). | Контрольные упражнения |
| 83 | Гимнастика. Повороты в движении. | 1 | Учатся выполнять повороты при ходьбе в направлении различных предметов. | Контрольные упражнения |
| 84 | Подвижная игра «Вышибала» | 1 | Взаимодействуют со взрослыми в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Контрольные упражнения |
| 85 | Гимнастика. Наклоны. | 1 | Формируют навыки движения, координацию и равновесие. | Контрольные упражнения |
| 86 | Гимнастика. Лазанье на шведской стенке. | 1 | Формируют навыки захвата, координацию и предмета. | Контрольные упражнения |
| 87 | Гимнастика. Прокатывание обруча. | 1 | Формируют навыки захвата, координацию и предмета. | Контрольные упражнения |
| 88 | Гимнастика. Закрепление умения строиться в линию. | 1 | Учиться строиться в линию. | Контрольные упражнения |
| 89 | Легкая атлетика. Закрепление умения ходить строем. | 1 | Учиться ходить строем. | Контрольные упражнения |
| 90 | Отбивание мяча о землю, передача его другому. | 1 | Развивают навыки владения мячом. | Контрольные упражнения |
| 91 | Гимнастика. Приседание. | 1 | Учатся выполнять приседания и держать равновесие. | Контрольные упражнения |
| 92 | Гимнастика «Выполнение махов руками по команде. | 1 | Взаимодействуют со взрослыми в процессе выполнения упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Контрольные упражнения |
| 93 | Подвижная игра «Ловушки» | 1 | Закрепляют умения бегать. | Контрольные упражнения |
| 94 | Гимнастика. Закрепление выполнения подскоков на двух ногах на месте самостоятельно. | 1 | Проявляют качества силы и выносливости при выполнении прыжков. | Контрольные упражнения |

| | | | | |
|-----|--|---|--|------------------------|
| 95 | Подвижная игра «Болото». Эстафеты. | 1 | Формируют навыки координации и равновесия. | Контрольные упражнения |
| 96 | Промежуточная аттестация. Комплексный зачет. | 1 | Комплекс упражнений, предусмотренный КИМ. | Комплексный зачет |
| 97 | Гимнастика. Закрепление умения бегать с предметом в руках. | 1 | Обучаются бегать с предметом в руках. | Контрольные упражнения |
| 98 | Игры на свежем воздухе. | 1 | Отрабатывают навыки прыжков. | Контрольные упражнения |
| 99 | Легкая атлетика. Прыжки на мягком модуле-собачка. | 1 | Отрабатывают навыки прыжков. | Контрольные упражнения |
| 100 | Повторение изученного комплекса упражнений. | 1 | Закрепляют навыки владения мячом. | Контрольные упражнения |
| 101 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | Отрабатывают навыки прыжков. | Контрольные упражнения |
| 102 | Эстафета. | 1 | Закрепляют навыки владения мячом. | Контрольные упражнения |