

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Раздольненская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
Протокол №1
От 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
директор школы
А.Н. Шикалов
«01» сентября 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования
обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

по адаптивной физической культуре для 4 класса

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по предмету «Адаптивная физическая культура» (далее «АФК») разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее АООП УО (вариант 1) КГОБУ Раздольненская КШИ, утвержденной на заседании педагогического совета КГОБУ Раздольненская КШИ протокол №7 от 01.06.2023 г.

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

Основная цель рабочей программы по «АФК» является

Цель учебного предмета – всестороннее, гармоничное развитие личности с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения

Рабочая программа по учебному предмету «АФК» в 4 «А» классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40 до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с места»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры, которая, с одной стороны, адаптирована для людей с ОВЗ (с двигательными, ментальными расстройствами и пр.), а, с другой стороны, она увеличивает возможность адаптации людей с отклонениями в здоровье к жизни в обществе.

За счет развития мышечной и сенсорных систем улучшается самоконтроль и управление своим телом, что положительно сказывается на освоении социально-бытовых навыков и самостоятельности.

Благодаря занятиям в группе, взаимодействию с учителем и сверстниками улучшаются навыки коммуникации и социализации. Также на уроках отрабатываются навыки самообслуживания, умения выражать просьбы, следовать инструкциям, умение ждать своей очереди и команды учителя.

Основные области, на развитие которых направлен данный предмет:

- физическое развитие;
- коммуникация (общение с педагогом, детьми с помощью выполнения упражнений в парах или участия в коллективных подвижных играх на групповых занятиях), речь, социализация, самообслуживание, повышение мотивации, развитие уверенности в себе, дисциплинированности.
- внимание, память, умение выполнять многозадачные инструкции с переключением с одной деятельности на другую.

Конкретные навыки, на которые направлен данный метод:

- формирование основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др;
- развитие координационных способностей;
- развитие физической подготовленности;
- развитие профилактики соматических нарушений: - формирование и коррекция осанки;
- развитие познавательной деятельности и социально-коммуникативных навыков;
- формирование умений играть в командные спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол и взаимодействовать в играх в паре (большой и настольный теннис, бадминтон).

Описание места учебного предмета в учебном плане

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

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «АФК» в 4 «А» классе

Личностные результаты:

- 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.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «АФК» в 4 «А» классе

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.

Базовые учебные действия

Личностные УД. Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные УД обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик", "ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс");
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные УД обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять -- задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные УД представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).
- умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Содержание учебного предмета «АФК»

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 12 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	ИТОГО
I четверть			
1	Легкая атлетика	14	24
2	Гимнастика	10	
II четверть			
3	Гимнастика	13	23
4	Спортивные игры (пионербол)	10	
III четверть			
5	Спортивные игры футбол	10	30
6	Подвижные игры	20	
IV четверть			
7	Легкая атлетика	25	25
Итого:			102 ч.

Календарно-тематическое планирование по «АФК» в 4 «А» классе

№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
I четверть				
Легкая атлетика (14 часов)				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Предупреждение травм во время занятий	Беседа о соблюдение техники безопасности во время выполнения упражнений. Переодевание в спортивную форму и обувь на урок. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча.	1	
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	Построение в шеренгу. Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с командой. Бег в медленном темпе в колонне по одному. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжков на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Коррекционная игра.	1	
3-4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча.	2	
5	Бег с изменением темпа	Выполнение сдачи рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение общеразвивающих упражнений со скакалкой. Коррекционная игра.	1	
6-7	Беговые упражнения	Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом.	2	
8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах	1	

9	Ускорения	Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Повторение низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша. Коррекционная подвижная игра.	1	
10	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	1	
11	Бег с преодолением простейших препятствий	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Подвижная игра с метанием	1	
12-13	Челночный бег 3x10 м	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега, демонстрация техники высокого старта. Метание мячей с места левой и правой рукой	2	
14	Прыжки в высоту с места толчком двух ног. Метание малого мяча	Выполнение ходьбы приставным шагом правое/левое плечо вперед. Выполнение прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп. Выполнение прыжка из правильного исходного положения. Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность	1	
Гимнастика (10 часов)				
15	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Осанка	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Подвижная игра с бегом	1	
16	Построение, перестроение в шеренгу, колонну. Подвижная игра.	Игровые задания на нахождение своего места в строю, выполнение строевой стойки, соблюдение интервала. выполнение строевых действия во время равнения, размыкание приставным шагом в сторону. Подвижная игра с бегом	1	
17	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа об основных физических качествах и упражнениях на их развитие	1	

18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	Игровые задания на нахождение своего места в строю. Перестроение в движении, соблюдение интервала и дистанции. Выполнение общеразвивающих упражнений с большим мячом. Подвижная игра с лазанием.	1	
19	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	Ориентирование в схеме своего тела. Совершенствование функции дыхания во время ходьбы и бега.	1	
20	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра. Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.	1	
21	Упражнения с гимнастическими палками	Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, перекладывание, поднимание, подбрасывание и ловля, перешагивание.	1	
22	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	Выполнение упражнений с обручем. Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, попластунски. Эстафеты с обручем	1	
23-24	Перелезание через гимнастического козла	Выполнение упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	2	
II четверть				
Гимнастика (13 часов)				
25	Упражнения для развития точности движений	Выполнение упражнений на равновесие. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом	1	
26-27	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения, двигательные действия с мячом	2	
28	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1	

29	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания	Выполнение упражнений в формате полосы препятствий. Упражнения на восстановление дыхания.	1	
30-31	Упражнения на развитие координационных способностей	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	2	
32	Переноска грузов	Выполнение упражнений с обручем. Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, попластунски. Выполнение упражнений в переноске гирь, общим весом до 5 кг на расстояние 10-15 м.	1	
33	Упражнения на формирования правильной осанки	Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом.	1	
34-35	Упражнения с фитболом	Выполнение общеразвивающих упражнений со скакалками. Выполнение упражнений с фитболом.	2	
36	Упражнения для развития равновесия и гибкости	Выполнение комплекса упражнений с предметами для развития и коррекции равновесия и гибкости. Подвижная игра с мячом.	1	
37	Упражнения с обручем	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, переключивание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание	1	
Спортивные игры (10 часов)				
38	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание.	1	
39	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	Знакомство с игрой пионербол. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	1	

40	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	
41-42	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре.	2	
43-44	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Определение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе	2	
45	Подача мяча с линии подачи одной рукой. Учебная игра	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение верхней пионербольной подачи мяча одной рукой с линии подачи. Выполнение приема мяча с противоположной стороны площадки.	1	
46-47	Учебная игра в пионербол	Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Выполнение игровые действия соблюдая правила игры	2	
III четверть				
Спортивные игры (футбол) 10 часов				
48	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в футбол	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры футбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.	1	
49	Передвижение без мяча	Упражнения на совершенствование координационных способностей. Техника передвижения. Рывок по дистанции.	1	
50-51	Ведение мяча	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу. Удары и остановки мяча внутренней частью подъема.	2	
52	Удары по мячу	Бег с изменением направления. Вбрасывание мяча. Удары по катящемуся мячу в движении.	1	

53-54	Передачи мяча в парах	Встречная эстафета с обводкой препятствий. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы. Футбол по упрощенным правилам	2	
55-56	Удары по мячу после отскока	Удары правой, левой ногой по мячу после отскока. Игра на малые ворота	2	
57	Жонглирование мячом	Остановка мяча. Жонглирование мячом ногами и головой. Игра в мини-футбол	1	
Подвижные игры (20 часов)				
58-59	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	Подвижные игры на выполнение упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, выполнение действий по сигналу и согласно правилам игры. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	2	
60-61	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.	2	
62-63	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Подвижные игры на освоение основных цветов, выполнение действий по сигналу учителя, выполнение перебежек.	2	
64	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели.	1	
65	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Подвижные игры на выполнение бега в различных направлениях, быстрое ориентирование в пространстве.	1	
66-67	Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия.	2	

68-69	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты.	2	
70	Эстафета с мячом	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами.	1	
71	Подвижная игра «Филин и пташки»	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Подвижная игра на выполнение прыгиваний с предметов, поднятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры.	1	
72	Подвижная игра «Бой петухов»	Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра на взаимодействие согласно правилам игры.	1	
73	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»	1	
74-75	Подвижные игры на развитие скоростных способностей	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки»	2	
76-77	Игры с бросанием и ловлей мяча	«Подвижная цель», обгони мяч»	2	
IV четверть				
Легкая атлетика (25 час)				
78-79	Техника бега по дистанции	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение прямолинейного бега на носках с правильной осанкой.	2	
80-81	Техника высокого старта	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег.	2	

82-83	Метание малого мяча правой и левой рукой в цель	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Метание малого мяча в цель правой и левой рукой.	2	
84-86	Метание малого мяча на дальность	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Метание малого мяча на дальность с места правой и левой рукой.	3	
87-88	Обучение техники низкого старта	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег	2	
89-90	Эстафетный бег	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этапа и передача эстафетной палочки участнику своей команды.	2	
91	Беговая эстафета	Выполнение упражнений с передачей эстафеты в соревновательной форме.	1	
92-93	Прыжки в длину с места	Выполнение прыжков в длину с места. Упражнения на восстановление дыхания.	2	
94	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног	Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук и ног в форме круговой тренировки.	1	
95-96	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	Выполнение специальнобеговых упражнений. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.	2	
97	Веселые старты средствами легкой атлетики	Соревнования по легкой атлетике в формате веселых стартов.	1	
98-99	Итоговое Тестирование.	Выполнение учебных нормативов, для отслеживания динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.	2	
100	Подвижные игры на свежем воздухе	Излагать правила и условия проведения игры. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивной игры. Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и технику безопасности во время игр.	1	
101-102	Беседа о значении физической культуры в жизни. Параолимпийские виды спорта	Беседа о Физической культуре как значимом элементе в жизни. Просмотр видеоролика о параолимпийских видах спорта.	2	
Итого часов:			102	

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре. При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения. К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат.

Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится. Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

Перечень учебно-методических средств обучения

1. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: учеб.пособие / И. Ю. Горская. — Омск: Сиб. ГАФК, 1999.
2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы/А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012 – 127 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ.ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2007
4. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ.ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2002.
5. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: метод, рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова; под ред. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2001.

Приложение 1

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 4 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса.

Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5 класса.

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. Цель проведения тестов в начале учебного года: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
 - а) касание ладонями пола;
 - б) пальцами рук пола;
 - в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (4 «А» класс)

№	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»
1	Бег 60 м. (сек)	10,5 и больше	10,4-10,0	9,9-9,5	12,8 и больше	12,7-12,4	12,3-12,0

2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	13-17	18-22	23 и больше	8-12	13-17	18 и выше
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	125-135	136-150	150 и больше	115-130	131-145	145 и больше
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4-7	8-11	12 и больше	4-6	7-10	11 и больше
5	Наклон вперед из и.п. стоя на гимнастической скамье, о.с. (см)	0-(+5)	+6-(+9)	+10 и выше	0-(+7)	+8-(+11)	+12 и выше
6	Бег на 500 м	Без учета времени					