

Приложение № 1 к АООП (2 вариант)

РАССМОРЕНО Руководитель ШМО _____/Наконечная Е.Г./ Протокол № _____ от _____	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора _____/Шостик Н.Н./ Протокол № _____ от _____	УТВЕРЖДЕНО Директор _____ Приказ от _____ № _____
--	--	--

Адаптированная рабочая программа по
учебному предмету « Адаптивная физическая культура», 4 класс

учебный предмет, класс

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
на 2025 – 2026 учебный год

Ф.И.О. учителя Удод Валентина Михайловна

с. Ботаническое, 2025 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Цель программы: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, оптимизации физического состояния и развития ребенка.

Задачи адаптивной физической культуры:

1. Образовательные: Обучение и совершенствование основных и прикладных двигательных умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании, умения играть в подвижные и спортивные игры.

2. Развивающие: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), физических способностей, основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

3. Коррекционно-компенсаторные: коррекция вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса, расширение объема двигательной памяти.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности организма, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

5. Воспитательные: воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков. Для обучения характерны значительно сниженный темп обучения, простота содержания знаний, максимально возможная самостоятельность и активность ученика в процессе обучения, многократная повторяемость материала при небольшом увеличении объема и его усложнении.

При проведении уроков по предмету «Адаптивная физическая культура» предполагается использование следующих **методов:** словесный (рассказ, объяснение, беседа, распоряжения, команды), наглядный (применение пособий таблиц, рисунков, технических средств), практический (выполнение упражнений и заданий).

В соответствии с требованиями ФГОС результативность обучения каждого обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

В 4 классе для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) ведется без отметочного обучения. Система оценки результатов отражает взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода;
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценивании достижений диагностики уровня усвоения знаний и умений учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития обучающегося. При выполнении всех заданий и

упражнений по предмету «Адаптивная физическая культура» ученикам оказывается помощь педагогом: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции. При оценке результативности достижений учитывается степень самостоятельности обучающегося.

В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у обучающегося нарушений, оценивается его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

В ходе реализации рабочей программы ведется **мониторинг** предметных результатов обучения по предмету «Адаптивная физическая культура», который проводится в 3 этапа:

1 этап – сентябрь (стартовая диагностика)

2 этап – декабрь (текущая диагностика)

3 этап - май (промежуточная диагностика)

Цель мониторинга - оценка уровня сформированности действий и определение достижения планируемых результатов по предмету «Адаптивная физическая культура».

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков учащихся; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

Оценка достижений, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения выполняют коррекционно-развивающую функцию.

Выявление сформированности базовых учебных действий проводится через мониторинг программы базовых учебных действий.

II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий.

Содержание предмета отражено в трех разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Освоение раздела «Физической подготовки» предусмотрено во всех четвертях и предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во всех четвертях и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Игры с элементами спортивных игр (с бросками и ловлей волейбольного мяча) осваиваются в течении двух уроков. Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Содержание раздела «Лыжная подготовка» включает в себя теоретическое знакомство с лыжным инвентарем в форме проведения эстафет на узнавание лыжного инвентаря. Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров осознанного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, анализа жизненных историй, поступков и ситуаций организуется путём проведения единых тематических уроков.

С целью решения вопросов по профориентации обучающихся на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» включается материал, направленный на знакомство учащихся с многообразием мира профессий.

На уроках, где рассматриваются вопросы профориентационного характера, ведется работа по формированию ценностного отношения к труду, пониманию его роли в жизни человека и в обществе, по развитию интереса к учебно-познавательной деятельности, основанной на сильной практической включенности в различные ее виды, в том числе социальную, трудовую, игровую.

Продолжительность урока в 4 классе составляет 40 минут. С целью профилактики утомления в учебном процессе необходимо чередовать различные виды учебной деятельности от 5 до 7 видов. Продолжительность одного вида учебной деятельности составляет 7 – 10 минут.

В повседневной и текущей оценочной деятельности соотносятся результаты, продемонстрированные учеником с критериями оценивания: выполняет действие самостоятельно, выполняет действие по инструкции (вербальной или невербальной), выполняет действие по образцу, выполняет действие с частичной физической помощью, выполняет действие со значительной физической помощью, действие не выполняет.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана для 4 класса. На предмет «Адаптивная физическая культура» в 4 классе отведено 1 час в неделю. Количество часов в год составляет 34 часа и 34 часа отведено для самостоятельного изучения.

Примерные планируемые результаты освоения программы.

Ожидаемые личностные результаты:

- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности:

- с помощью взрослого соблюдает правила поведения в урочной деятельности;
- вербально (невербально) взаимодействует со взрослыми и сверстниками;
- с помощью взрослого вербально (невербально) вступает в общение со знакомыми взрослыми и детьми;
- понимает настроение близких взрослых и сверстников;
- выполняет правила поведения на основе усвоенных норм и правил (реагирует на «нельзя», «можно», «хорошо», «плохо» и пр.);

- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей:

- произносит свое имя, имена своих товарищей; имена и отчества педагогов и родителей;

- выделяет предметы по обобщающим признакам.
- формирование уважительного отношения к окружающим:
 - выполняет (или реагирует) инструкции близкого взрослого;
 - вербально (невербально) приветствует учителя, взрослого;
 - выполняет (или реагирует) инструкции учителя, взрослого;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире:
 - выполняет простые инструкции взрослого при совместной продуктивной деятельности (использует карточки);
 - проявляет отзывчивость, доброжелательность;
 - вербально (невербально) взаимодействует со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
 - освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения:
 - выполняет правила поведения в разных социальных ситуациях: с учителем и учащимися в школе;
 - вербально (невербально) выражает просьбу, отказ, неудовольствие, задает вопрос (использует карточки);
 - выполняет задания учителя в школе и дома (использует карточки);
 - проявляет активность на уроках;
 - соблюдает правила поведения на уроках и переменах;
 - проявляет интерес к учению;
 - адекватно реагирует на похвалу и замечания;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах:
 - ведет себя в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;
 - не проявляет агрессии при замечании взрослого или сверстника;
 - реагирует на «хорошо/плохо», «можно/нельзя» при помощи взрослого и самостоятельно (использует карточки);
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств:
 - с помощью взрослого участвует в различных видах творческой деятельности;
 - при посещении общественных мест ведет себя в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей:
 - вербально (невербально) вступает в общение: спокойно разговаривает, может вежливо попросить, предложить товарищу свою помощь (учебные принадлежности, инвентарь и т. д.);
 - не проявляет агрессии при замечаниях взрослого или сверстника;
 - вербально (невербально) проявляет элементарные чувства (радость, печаль, гнев и пр.);
 - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций:
 - проявляет интерес к общению (вербально/невербально);
 - ведет себя в детском коллективе в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;
 - вербально (невербально) выражает элементарные чувства: жалость, радость, сострадание;
 - не мешает товарищу и принимает участие в совместной игре;
 - играет увлеченно, сосредоточенно;
 - подражает речевой и поведенческой деятельности взрослого, одноклассников;
 - выражает свое отношение к происходящему мимикой, жестами, речью;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям:
 - в повседневной жизни выполняет самостоятельно элементарные правила личной гигиены (ходит самостоятельно в туалет, моет руки. умывается после урока);
 - следит за осанкой на уроке;
 - выполняет инструкции, поручения взрослого, в том числе в совместной деятельности;
 - самостоятельно выполняет посильные трудовые поручения;
 - бережно относится к учебным принадлежностям, к личным вещам, понимает их назначение.

Возможные предметные результаты

Физическая подготовка

Ходить в различном темпе, с изменением направления. Ходить сохраняя равновесие, выполнять ходьбу с заданием. Бежать в различном темпе, прыгать в длину, глубину, приседать. Выполнять движения туловищем, руками, головой. Ползать на животе и четвереньках, подлезать под препятствия. Выполнять лазание по гимнастической стенке. Ходить по гимнастической скамейке, ползать. Выполнять прыжки с продвижением вперед, бежать в быстром темпе, бежать преодолевая препятствия. Метать в цель.

Коррекционные подвижные игры

- Соблюдать правила игры.
- Соблюдать последовательность действий в играх.
- Бросать и ловить мяч.
- Проходить полосу препятствий.
- Определять предметы на ощупь.

Лыжная подготовка

Узнавать лыжный инвентарь.

Изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 4 классе направлено на формирование следующих базовых учебных действий:

- взаимодействие со взрослыми
- нахождение и обучение в среде сверстников
- ориентация в учебной среде
- учебная поза
- коммуникативное взаимодействие со сверстниками
- эмоциональное взаимодействие со сверстниками
- сосредоточенность на объекте деятельности
- выполнение инструкций
- использование по назначению учебных материалов
- выполнение действия по подражанию
- выполнение действия по образцу
- выполнение задания в течение определенного периода времени
- выполнение задания от начала до конца
- выполнение задания с заданными качественными параметрами
- самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.

Содержание учебного предмета

«Физическая подготовка»

Вводный урок. Диагностика уровня физического развития учащихся.

Ходьба в быстром темпе, бег с высоким подниманием бедра.
Ходьба с изменением направления, бег змейкой.
Перепрыгивание с одной ноги на другую с продвижением вперед.
Прыжки в длину с места.
Преодоление препятствий при беге.
Ходьба по гимнастической скамейке.
Ходьба с хлопками под ногой.
Упражнения на формирование правильной осанки.
Ходьба в полуприседе, приседе.
Преодоление препятствий при ходьбе и беге.
Перелазание через препятствия.
Подлезание под препятствия.
Ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках.
Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх.
Прыжок в глубину.
Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз.
Броски и ловля мяча в движении.
Бег с изменением темпа, бег приставным шагом.
Прыжки в длину с не большого разбега.
Преодоление препятствий при беге.
Бег в быстром темпе, метание на дальность.
Итоговый урок. Диагностика уровня физического развития учащихся.

Коррекционные подвижные игры

Броски и ловля волейбольного мяча с отскоком от пола.
Соблюдение действий в игре –эстафете «Полоса препятствий».
Соблюдение правил игры «Бросайка».
Коррекционная игра «Стоп хоп, раз».
Игра :На развитие чувства равновесия. «Болото».
Игра «Строим дом» на развитие последовательности действий в заданиях.
Броски мяча в кольцо двумя руками.
Игра «Пятнашки».
Игра на развитие координации и ловкости «Рыбаки и рыбки».
Коррекционная игра «Найди предмет в зале».
Игра –эстафета «Полоса препятствий».
Игра с бросанием предметов «Бросайка».
Броски мяча в кольцо двумя руками.

Лыжная подготовка

Игра - эстафета: «Одень лыжника».

**Тематическое планирование по предмету
«Адаптивная физкультура», 4 класс**

№ п/п	Наименование разделов	Аудиторные (работа с учителем)	Самостоятельное изучение материала	Количество проверочных работ
Предмет «Адаптивная физкультура» - 34 часа ауд., 34 часа с.и.				
1	Физическая подготовка	20	20	0
2	Коррекционные подвижные игры	12	12	0
3	Лыжная подготовка	2	2	0
	Итого	34	34	0

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, Малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

Техническое оснащение:

интерактивная доска, наглядные пособия.

Учебно-методическое обеспечение

Учебная литература

Учебник: Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Просвещение 2013г.

Научно - методическая литература

Коррекционно – развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей.

Сборник научных трудов. – М.: Изд-во МГПИ им. В.И. Ленина, 2003.

Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников [Текст] / Н.Ф. Дик. – М.: Феникс, 2008. – 311 с.

Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.

Здоровье и образование [Электронный ресурс]: www.valeo.edu.ru