

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся по адаптированным образовательным программам  
«Магаданский областной центр образования № 2»

685910 Магаданская область, Ольский городской округ, пгт. Ола, ул. Ленина, д. № 54 корпус «А»  
тел. (8 413 41)25955, e-mail: kor\_skola@list.ru  
ИНН/КПП 4901004174/490101001



УТВЕРЖДАЮ

Врио директора

*М.Ю. Уксусова*

## Адаптированная образовательная рабочая программа

Образовательная область Адаптивная физическая культура

Учебный предмет Адаптивная физическая культура

Класс 4

Учитель: *А.И. Яук* А.И. Яук

Согласована  
Педагогический совет  
От 31.08.2023г. протокол №1

Согласована  
Заместитель директора по УВР  
*М.Ю. Уксусова* М.Ю. Уксусова

## Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа по физической культуре (далее - Рабочая программа) адресована обучающимся 4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) и на основании Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. приказом № 1026, на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 0-4 классы, под редакцией И.М. Бгажноковой. (Москва «Просвещение» 2013 года).

Рабочая программа рассчитана на 99 часа в год, 3 часа в неделю.

Рабочая программа не предусматривает использование учебника.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе для детей с нарушениями интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно - оздоровительных задач.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

**Целью** программы является всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачами** изучения данного предмета являются:

- коррекция нарушений физического развития; формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей в процессе обучения; укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:



- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника; выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

#### **Содержание программы**

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные игры, лыжная подготовка. Однако, лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально - технической базы для занятий лыжной подготовкой. Приказом директора данного образовательного учреждения данный раздел был заменён разделом «Подвижные игры».

#### ***Знания о физической культуре:***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

#### ***Гимнастика:***

Теоретические сведения. 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 (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

#### ***Легкая атлетика:***

Теоретические сведения. 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, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### ***Практический материал:***

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением



правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места.

Отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические 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, коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: - игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

#### **Предметные результаты:**

##### **Минимальный уровень**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;



выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень**

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

### **Система оценки**

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом некоторые личностные результаты могут быть оценены исключительно качественно.

На основании применения метода экспертной оценки осуществляется всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями.

Результаты анализа должны быть представлены в следующей форме:

0 баллов - нет фиксируемой динамики;

1 балл - минимальная динамика;

2 балла - удовлетворительная динамика;

3 балла - значительная динамика.

Подобная оценка необходима для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции обучающегося. Результаты оценки личностных достижений заносятся в Индивидуальную программу сопровождения обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям. Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

Усвоенные обучающимися даже незначительные по объёму и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности обучающегося и овладении им социальным опытом.



№	Тема занятия	Кол.час	Дата
1	Л/атлетика. Обучение ходьбе в полу приседе, приседе с выпадами.	1	
2	Ходьба по кругу с различными положениями рук.	1	
3	Игры с ОРУ: «Разведчики и часовые», «Эстафета с элементами равновесия».	1	
4	Техника медленного бега в равномерном темпе до 3-х мин.	1	
5	Челночный бег на скорость. Бег в чередовании с ходьбой.	1	
6	Игры с ОРУ: «Тяни в круг», «Перетягивание каната через черту».	1	
7	Бег с преодолением препятствий на отрезках 30-40 м.	1	
8	Обучение специальным беговым упражнениям по диагонали.	1	
9	Игры с ОРУ: «Тяни в круг», «Перетягивание каната через черту».	1	
10	Контрольное тестирование.	1	
11	Контрольное тестирование.	1	
12	Игры с ОРУ: «Сильные и ловкие», «Бой петухов».	1	
13	Контрольное тестирование.	1	
14	Прыжки с ноги на ногу и с продвижением вперед, назад.	1	
15	Игры с ОРУ: Сильные и ловкие», «Бой петухов».	1	
16	Пионербол- ознакомление с правилами игры.	1	
17	Передача мяча двумя руками от груди (обучение)	1	
18	Игры с ОРУ: «Борьба в квадратах», «Совушка».	1	
19	Передача мяча двумя руками от груди (закрепление).	1	
20	Ловля мяча двумя руками на уровне груди(обучение).	1	
21	Игры с ОРУ: «Борьба в квадратах», «Совушка».	1	
22	Ловля мяча двумя руками на уровне груди (закрепление).	1	
23	Ловля мяча в движении( совершенствование).	1	
24	Игры с ОРУ: «Эстафета на полосе препятствий», «Разведчики и часовые».	1	
25	Подача мяча одной рукой снизу «нижняя подача» (обучение).	1	
26	«Нижняя подача мяча» (закрепление).	1	
27	Игры с ОРУ: «Эстафета на полосе препятствий», «Разведчики и часовые».	1	
28	«Нижняя подача мяча» (совершенствование).	1	
29	Контрольно-оценочная игра (зачет).	1	
30	Игры с бегом: «Вызов номеров», «Пятнашки маршем».	1	
31	Коррекционные игры: правила игр и их проведение, развитие моторики, внимания.	1	
32	Игры с ОРУ: «Фигуры», «Светофор».	1	
33	Игры с бегом: «Вызов», «Пятнашки маршем».	1	
34	Игры с бегом: «Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц».	1	
35	Игры с прыжками: «Волк во рву», «Два мороза».	1	
36	Игры с бегом: «Перебежка с вырубкой», «Погоня».	1	

37	Игры с бросанием и ловлей: «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1	
38	Игры : «Вышибала», «Хали-хало».	1	
39	Игры с бегом: «Старт после броска», «Охрана перебежек».	1	
40	Гимнастика: Построения и перестроения, рапорт.	1	
41	Расчет по порядку номеров, на 1,2,3, выход по расчету номеров.	1	
42	Игры с бегом: «Старт после броска», «Охрана перебежек».	1	
43	Упражнения для развития кистей рук и пальцев.	1	
44	Упражнения для развития правильной осанки.	1	
45	Игры с бегом: «Встречная эстафета с бегом», «Два мороза».	1	
46	Упражнения для развития осанки (закрепление).	1	
47	Упражнения для развития мышц туловища.	1	
48	Игры с бегом: «Встречная эстафета с бегом», «Два мороза».	1	
49	Льжная подготовка: команды «лыжи взять», «лыжи положить», «равняйся, смирно».	1	
50	Обучение попеременного двушажного хода.	1	
51	Игры с бегом: «Эстафета по кругу», «Вызов номеров».	1	
52	Закрепление попеременного двушажного хода.	1	
53	Совершенствование попеременно двушажного хода.	1	
54	Игры с бегом: «Эстафета по кругу», «Вызов номеров».	1	
55	Подъем скользящим шагом, крутизна 4-6 гр.	1	
56	Подъем скользящим шагом, закрепление материала.	1	
57	Игры с метанием: «Снайперы», «Защитой товарища».	1	
58	Подъем в гору лесенкой, елочкой (повторение).	1	
59	Ознакомление с поворотом «переступанием» в движении.	1	
60	Игры с метанием: «Снайперы», «Защитой товарища».	1	
61	Передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40 м.	1	
62	Прохождение дистанции 1,5 -девочки, 2 км мальчики.	1	
63	Игры с метанием: «Перестрелка», «Ловкие и меткие».	1	
64	Игры на лыжах: «Завладей палкой», «Кто дальше уедет».	1	
65	Гимнастика: Упражнения для развития голеностопных суставов.	1	
66	Игры с метанием: «Перестрелка», «Ловкие и меткие».	1	
67	Обучение лазанью и перелезанию, подлезания.	1	
68	Закрепление темы лазанья, перелезания и подлезания.	1	
69	Игры с метанием: «Сильный бросок», «В четыре стойки».	1	
70	Прохождение полосы препятствий на координацию, ловкость, быстроту.	1	
71	Прохождение полосы препятствий (усложнение задания).	1	
72	Игры с метанием: «Сильный бросок», «В четыре стойки».	1	
73	У	1	



74	Упражнения для расслабления после физических нагрузок.	1	
75	Игры с метанием: «Два мяча», «Четыре мяча».	1	
76	Упражнения для развития равновесия, наклон скамьи 60 гр.	1	
77	Упражнения на равновесие, высота скамьи 80 гр.	1	
78	Игры с метанием: «Два мяча», «Четыре мяча».	1	
79	Переноска грузов и передача предметов(обучение).	1	
80	Переноска грузов и передача предметов( закрепление).	1	
81	Игры с метанием: «Шагай вперед», «Попади в мяч».	1	
82	л/атлетика: Прыжки на мягкое препятствие, высота 30-50 см.	1	
83	Выработка прыгучести доставанием висящих предметов.	1	
84	Игры с прыжками: «Удочка», «Прыжок за флажком».	1	
85	Контрольное тестирование.	1	
86	Контрольное тестирование.	1	
87	Игры с прыжками: «Веровочка под ногами», «Челнок».	1	
88	Контрольное тестирование.	1	
89	Метание мячей в цель, щит, кегли, ворота.	1	
90	Игры с прыжками: «Эстафета с палками и прыжками», «Скакуны».	1	
91	Метание левой и правой рукой с места в цель.	1	
92	Толкание набивного мяча 1 кг на результат.(зачет).	1	
93	Игры с прыжками: «Эстафета с чехардой», «Скакуны».	1	
94	Метание мяча в пол на высоту отскока.	1	
95	Закрепление челночного бега с высокого старта.	1	
96	Игры с прыжками: «К финишу прыжками», «Волк во рву».	1	
97	Подготовка к медленному бегу в течении 4-х мин.	1	
98	Медленный бег в течении 4-х мин (зачет).	1	
99	Игры с прыжками: «Лиса и курица», «К финишу прыжками».	1	
<b>ИТОГО:</b>		<b>99ч.</b>	

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие и (или) несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, письменные, практические);
- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

При этом, чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как:

**Оценка 3 «удовлетворительно»** ставится, если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

**Оценка 4 «хорошо»** – от 51% до 65% заданий;

**Оценка 5 «очень хорошо» (отлично)**– свыше 65%.



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Список литературы

1. Аксенова О.Э. Адаптивная физкультура в школе. Начальная школа / О.Э.Аксенова, С.П. Евсеев // Под общей редакцией С.П. Евсеева, СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта СП, 2003.
2. Бгажнокова И.М. Программы Специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Издательство "Просвещение", 2013 г. С. 256.
3. Горская И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И.Ю. Горская, Т.В. Синельникова. – Омск, СПб ГАФК, 1999 – 454 с.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студентов Высших педагогических учебных заведений/ А.А. Дмитриев. - М.: Академия, 2002 – 176 с.
5. Евсеев С.Т., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. – М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.
6. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников /Д.А. Коляда, Т.Н. Коровина, С.В. Савинова. - Волгоград: Учитель, 2014. - 324с.
7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением развития / под общей редакцией проф. Л.В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002 – 212с.

### Спортивное оборудование:

1. Козел гимнастический 1 шт.
2. Мостик гимнастический 1 шт.
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный 2 шт.
4. Стенка гимнастическая шведская 3 шт.
5. Скамейка 3 шт.
6. Лавка гимнастическая 2 шт.
7. Турники 2 шт.
8. Конь гимнастический 1 шт.
9. Стойка для прыжка в высоту 2 шт.
10. Тренажер (гребля) 1 шт.
11. Тренажер мини-степпер 1 шт.
12. Велотренажер 3 шт.
13. Беговая дорожка механическая 1 шт.
14. Беговая дорожка электрическая 1 шт.
15. Тренажер «Силовая станция» 1 шт.
16. Велоэллипсоид 1 шт.
17. Наклонная доска для пресса 1 шт.

### Спортивный инвентарь.

1. Мат гимнастический 8 шт.
2. Коврик ППЭ 10 шт.
3. Коврик массажный со следочками 2 шт.
4. Мяч баскетбольный 6 шт.
5. Мяч волейбольный 6 шт.
6. Мяч футбольный 6 шт.
7. Обруч 6 шт.
8. Сетка волейбольная 1 шт.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386418

Владелец Павлова Наталья Владимировна

Действителен с 16.08.2024 по 16.08.2025