

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3»**

СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УР КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3» _____/ Я.В. Яковлева «____» _____ 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3» _____/ А.И. Зенич Приказ № ____ от _____ 2023 г.	Рассмотрена на заседании Педагогического Совета ОУ Протокол № _____ «____» _____ 2023г.
--	--	--

**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
в 4 классе**

Адаптированная основная общеобразовательная программа
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 8.3

Учитель: Хорошилов К.А.

2024/2025 учебный год

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов

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; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

принимать правильную осанку; 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 освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;

самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;

владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие 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.

овладение навыками совместного участия 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 уметь их применять в практической деятельности;

знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь 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.

Основное содержание учебного предмета

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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.

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Разделы курса	Тема
Знания о физической культуре	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.</p>
Гимнастика	<p>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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>пальцев;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища. <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с флажками; - с малыми обручами; - с малыми мячами; - с большим мячом; - с 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.
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>
<p>Игры</p>	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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).</p> <p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коррекционные игры - Игры с бегом; - Игры с прыжками; - Игры с лазанием; - Игры с метанием и ловлей мяча;

	<ul style="list-style-type: none">- Игры с построениями и перестроениями;- Игры с элементами общеразвивающих упражнений;- Игры с бросанием, ловлей, метанием.
--	---

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 4 (8.3) класса

№ п/ п	Тема урока	Дата проведения	Корректировка программы
1	Сообщение теоретических сведений; правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви.	02.09.2024	
2	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами по кругу взявшись за руки.	03.09.2024	
3	Ходьба и бег в колонне; ходьба по прямой линии ходьба на пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	04.09.2024	
4	Ходьба и бег в колонне; ходьба в чередовании с бегом по сигналу.	09.09.20210. 09.20244	
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу: ходьба с различным положением рук: на пояс к плечам перед грудью за голову.	11.09.2024	
6	Бег в среднем темпе: ходьба с сохранением правильной осанки.	16.09.2024	
7	Непрерывный бег в среднем темпе: медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	17.09.2024	
8	Непрерывный бег с изменением темпа: ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	18.09.2024	
9	Непрерывный бег в среднем темпе. Комплекс ОРУ в кругу.	23.09.2024	
10	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед назад вправо влево.	24.09.2024	
11	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед назад вправо влево.	25.09.2024	
12	Прыжки на двух ногах: Коррекционная игра "Невод". Комплекс ОРУ с флажками.	30.09.2024	
13	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	01.10.2024	
14	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	02.10.2024	
15	Прыжки с ноги на ногу: прыжки с высоты с мягким приземлением.	07.10.2024	

16	Прыжки через предметы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	08.10.2024	
17	Прыжки через предметы; подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	09.10.2024	
18	Прыжки через предметы: ходьба с изменением скорости.	14.10.2024	
19	Метание с места: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	15.10.2024	
20	Метание с места в горизонтальную цель: метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	16.10.2024	
21	Метание с места в горизонтальную цель: комплекс ОРУ в парах.	21.10.2024	
22	Метание с места в горизонтальную цель: ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	22.10.2024	
23	Метание с места в вертикальную цель: метание колец на шесты. Прием и передача мяча по кругу.	23.10.2024	
24	Метание большого мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	05.11.2024	
25	Метание большого мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	06.11.2024	
26	Метание с места в вертикальную цель: Комплекс ОРУ в парах с кубиками.	11.11.2024	
27	Основы знаний: техника безопасности на уроках гимнастики, одежда и обувь гимнаста.	12.11.2024	
28	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	13.11.2024	
29	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	18.11.2024	
30	Коррекция нарушений здоровья: комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра "хитрая лиса"	19.11.2024	
31	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.	20.11.2024	
32	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	25.11.2024	

33	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	26.11.2024	
34	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.	27.11.2024	
35	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке, на животе подтягиваясь двумя руками.	02.12.2024	
36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке, на животе подтягиваясь двумя руками.	03.12.2024	
37	Упражнения в равновесии: Ходьба по веревке, руки в стороны	04.12.2024	
38	Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке выложенной змейкой руки в стороны.	09.12.2024	
39	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	10.12.2024	
40	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	11.12.2024	
41	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.	16.12.2024	
42	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	17.12.2024	
43	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.	18.12.2024	
44	Лазание по гимнастической стенке :лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.	23.12.2024	
45	Лазание по гимнастической стенке: Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра "мяч водящему"	24.12.2024	
46	Лазание по гимнастической скамейке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролёт.	25.12.2024	
47	Лазание по гимнастической скамейке: Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	13.01.2025	
48	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке.	14.01.2025	

49	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "паровозик!"	15.01.2025	
50	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "ловишки". Сюжетные ОРУ.	20.01.2025	
51	Подвижные игры с прыжками: Комплекс ОРУ с большими мячами.	21.01.2025	
52	Подвижные игры с прыжками: Коррекционная игра "перебежки в парах".	22.01.2025	
53	"Школа мяча" броски мяча об пол и ловля двумя руками.	27.01.2025	
54	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	28.01.2025	
55	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх, с хлопком. Коррекционная игра "Части тела".	29.01.2025	
56	"Школа мяча": перебрасывание мяча снизу в парах снизу.	03.02.2025	
57	"Школа мяча": Комплекс ОРУ со средними мячами.	04.02.2025	
58	"Школа мяча": Коррекционная игра "что пропало?"	05.02.2025	
59	"Школа мяча": Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	10.02.2025	
60	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Игра "попрыгушки".	11.02.2025	
61	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	12.02.2025	
62	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой , левой рукой поочередно.	17.02.2025	
63	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с малыми мячами.	18.02.2025	
64	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно .	19.02.2025	
65	"Школа мяча": Коррекционная игра "заяц, коза, гребешок, замок".	25.02.2025	
66	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с малыми мячами.	26.02.2025	
67	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	03.03.2025	
68	"Школа мяча": Коррекционная игра "Гуси - лебеди"	04.03.2025	
69	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	05.03.2025	
70	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами.	11.03.2025	

71	"Школа мяча": Коррекционная игра "У медведя во бору", "бой петухов".	11.03.2025	
72	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое, левое плечо вперед.	17.03.2025	
73	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра "Мышка и огурчики" Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.	18.03.2025	
74	"Школа мяча": Игра "ловишки-хвостики". Дыхательные упражнения "часы", "весёлый петушок". Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах. Бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.	19.03.2025	
75	"Школа мяча": Дыхательные упражнения "воздушный шар", "окно-дверь". Чередование бега и ходьбы на расстоянии: Комплекс ОРУ с хлопками.	31.03.2025	
76	Основы знаний: Элементарные сведения о гимнастических предметах. Значение режима дня. Медленный бег в колонне в заданном направлении. Комплекс ОРУ в движении	01.04.2025	
77	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для укрепления мышц спины и живота. Медленный бег с сохранением правильной осанки. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.	02.04.2025	
78	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышцы ног. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	07.04.2025	
79	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	08.04.2025	
80	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра "лови не лови".	09.04.2025	
81	Корректирующие упражнения для расслабления мышц.	14.04.2025	
82	Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения.	15.04.2025	

83	Ползание: Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра "лохматый пес".	16.04.2025	
84	Ползание: Ползание под дугами правым, левым боком.	21.04.2025	

85	Упражнение на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	22.04.2025	
86	Упражнение на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.	23.04.2025	
87	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	28.04.2025	
88	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	29.04.2025	
89	Медленный бег в колонне в заданном направлении.	30.04.2025	
90	Медленный бег в колонне в заданном направлении. Комплекс ОРУ в движении.	05.05.2025	
91	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	06.05.2025	
92	Чередование бега и ходьбы : комплекс ОРУ с хлопками.	07.05.2025	
93	Комплекс ОРУ со скакалками. Ползание по пластунски.	12.05.2025	
94	- Ползание под дугами правым, левым боком. - Упражнение на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	13.05.2025	
95	Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно.	14.05.2025	
96	- Быстрый бег. Комплекс ОРУ в кругу. - "Школа мяча "удары мяча об пол правой, левой рукой.	19.05.2025	
97	- Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой с низу. - Коррекционная игра "Мышка и огуречики".	20.05.2025	
98	- Чередование бега и ходьбы на расстоянии: Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. - Медленный бег в колонне в заданном направлении.	21.05.2025	

Материально - техническое обеспечение

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские. Обручи, скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

«Упражнения легкой атлетики»: Граната 500-700 грамм, секундомер. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:

Скакалки взрослые. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м. Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекладина навесная, универсальная. Гантели разборные 2 Маты поролоновые.

«Лыжная подготовка»:

Палки лыжные (110-140 см), ботинки лыжные, лыжи пластиковые