
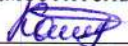


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУМЕЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО  
 / Хрушкова Г.М./  
Протокол № 2  
« 28 » сентября 2020 г

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 / Катцендорф Н.Е.  
« 28 » сентября 2020 г



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
 / Гнутова Л.А./  
Приказ № 144  
от « 28 » сентября 2020 г

**Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физическая культура»  
в 4 классе**

**2020-2021 учебный год**

Составитель:  
Максимова Светлана Ивановна,  
учитель начальных классов

д. Кумейка  
2020г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 4 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучения для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, тяжелыми и множественными нарушениями развития), (Вариант 2) и на основе «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений подготовительный, 1 – 4 классы», под редакцией В.В.Воронковой – М.: Просвещение, 2012 и на основании типовой программы по физическому воспитанию для 4 класса, авторы: В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В. М. Мозговой // Уроки физической культуры в начальных классах пособие для учителя специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида /М.: Просвещение, 2009

### **Цель и задачи обучения курса:**

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

Основные задачи изучения 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.



### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и 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.

#### **Формы контроля:**

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с интеллектуальными нарушениями оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Оценка достижения учащимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. При использовании балльной системы оценивания необходимо, чтобы оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим критериями оценки планируемых результатов являются:

- соответствие или несоответствие научным знаниям и практике;
- полнота и надёжность усвоения;
- самостоятельность применения усвоенных знаний.

В процедуре и выборе системы оценивания текущих и итоговых (на момент окончания 4 класса) достижений обучающихся определяющим фактором является возможность стимулирования учебной и практической деятельности обучающихся, оказания положительного влияния на формирование их жизненных компетенций.

Усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;  
«хорошо» — от 51% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

При оценке итоговых предметных результатов следует выбирать такие оценки, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

### **Формы организации учебных занятий**

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

## **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение предмета отведено 8 часов (1 час в месяц)

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

#### ***Личностные результаты:***

- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учению.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общего интереса;
- иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); ТБ на уроках физкультуры

#### ***Метапредметные результаты:***

##### **Регулятивные**

- уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
- определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя;



- выполнять физические упражнения с учетом требований безопасности.

### **Познавательные**

- ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.
- уметь слушать, отвечать на вопросы учителя и самостоятельно их задавать;

### **Коммуникативные**

- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;
- оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных речевых ситуаций;
- слушать и понимать речь других, дополнять ответы.
- участвовать в паре, в работе группы во время занятий.

### **Предметные результаты:**

#### Минимальный уровень:

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

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

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;

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, 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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

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

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Курс предусматривает изучение следующих разделов:** гимнастика, легкая атлетика, коррекционные подвижные игры:

В разделе «Гимнастика» включены:

- строевые упражнения;
- акробатические упражнения;
- упражнения в равновесии;
- упражнения на дыхание;
- прыжки через скакалку.

В разделе «Легкая атлетика» включены:

- бег;
- прыжки;
- метание и броски.

В разделе «Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений» включены:

Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячом, с бегом, с прыжками: «Стоп, хоп, раз», «Беги ко мне»

### Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
<b>Легкая атлетика (3 часа)</b>			
1	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров.	1	Выполнять технику бега с разных исходных положений, с ускорением, эстафетного бега.
2	Прыжок в длину с места.	1	Выполнять технику прыжка с места, с разбега, в высоту способом перешагивания; в высоту на месте с продвижением вперед до ориентиров.
3	Метание и бросок набивного мяча	1	Овладеть техникой метания малого и большого мяча на дальность и в цель.
<b>Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b>			
4	Узнавание баскетбольного мяча. Игра «Стоп, хоп, раз»	1	Различать б/л мяч от других мячей
5	Узнавание волейбольного мяча.	1	Различать в/л мяч от других мячей
6	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) «Беги ко мне»	1	Различать ф/л мяч от других мячей
<b>Гимнастика (2 часа)</b>			
7	Акробатические упражнения	1	Выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед с переходом в стойку на лопатках, упражнение «мостик» из



			положения стоя с поддержкой. Овладение техники группировкой.
8	Строевые упражнения.	1	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- В.М.Мозговой «Уроки физической культуры». М., Просвещение, 2009г.
2. М.Н.Перова Методика преподавания физической культуры в коррекционной школе, М., ВЛАДОС, 2001 г.
- 3.Е.С.Черник Физическая культура во вспомогательной школе, М., Учебная литература, 1997 г.
- 4.В.М. Качашкин Физическое воспитание в начальной школе, М., Просвещение, 1978 г.
- 5.Г.И. Погадаев Использование игр на уроках физической культуры, М., Просвещение, 2003 г.
- 6.В.В. Воронкова Программы для 1-9 классов специальных (коррекционных) учреждений: Сб.1.-М., ВЛАДОС, 2012 г.

Инвентарь для подвижных и спортивных игр