

РФ  
МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное учреждение  
системы социального обслуживания населения  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Специальное реабилитационно-образовательное учреждение «Автозаводский дом  
социального обслуживания для детей «Надежда»

ГБУ ССОН «Автозаводский дом для детей «Надежда»

Принято

на заседании методического  
объединения учителей и  
специалистов психолого-  
педагогического  
сопровождения

Протокол от \_\_\_\_ № \_\_\_\_

Согласовано

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
/\_\_\_\_\_/Тягунова Г.Н.

\_\_\_\_\_

Утверждено

директором ГБУ ССОН  
«Автозаводский дом для  
детей «Надежда»

приказ от \_\_\_\_ № \_\_\_\_

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для 4 класса**  
**на 2023-2024 учебный год**

Автор-составитель:

учитель

Дубровина Диана Сергеевна

Нижний Новгород  
2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для 4 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП) - Утверждена в соответствии с частью 61 статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ приказами Министерства Просвещения России.
- Адаптированной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1-12 класс ГБУ ССОН «Автозаводский дом для детей «Надежда».

**Цель:** повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:**

1. всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
2. формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
3. совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
4. воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

## 2. Общая характеристика программы

Рабочая программа для обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана с учетом особенностей познавательной деятельности и психофизического развития данной группы детей, их индивидуальных возможностей с целью обеспечения коррекции нарушений развития и социальную адаптацию.

Программа содержит материал, способствующий достижению обучающимися того уровня общеобразовательных знаний, умений и трудовых навыков, который необходим им для социальной адаптации.

Так как обучающиеся 4 класса в силу своих особенностей (нарушения моторики, интеллекта, познавательной сферы) испытывают трудности в усвоении программного материала по изучаемому предмету, то для них определяются программы обучения, целью которых является всесторонняя педагогическая поддержка ребёнка с интеллектуальными нарушениями.

### 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» является основной частью предметной области «Физическая культура».

Рабочая программа рассчитана на учебный год, общая трудоемкость 68 часов в год, количество часов в неделю – 2.

При обучении необходимо учитывать темп усвоения программного материала каждым ребенком с соблюдением норма-часов для освоения конкретной тематической области.

### 4. Планируемые результаты освоения программы

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

#### ***Возможные личностные результаты:***

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

**Предметные результаты** освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

#### ***Возможные предметные результаты:***

- правильное выполнение упражнений;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащих;

- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;
- воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;
- изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;
- выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;
- изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики.

## **5. Содержание программы**

### ***Упражнения на дыхание***

- Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

### ***Основные положения и движения***

- Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.
- Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.
- Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.
- Выполнение движений по командам с показом направления учителем

### ***Упражнения на формирование правильной осанки***

- Принятие правильной осанки стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.
- Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

### ***Ритмические упражнения***

- Прохлопывание простого ритмического рисунка.

### ***Ходьба и бег***

- Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

### ***Прыжки***

- Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты

### ***Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов***

- Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

### ***Лазание, перелезание, подлезание***

- Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

### ***Упражнения на равновесие***

- Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.
- Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

- Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.

### *Игры*

- «Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки.
- «Сделай фигуру», «Вот так поза», «Поймай комара».
- «Лошадки».

**Строевые упражнения:** построение с помощью учителя в круг, по одному, повороты по ориентирам.

**Общеразвивающие упражнения:** основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

**Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики:** упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

**Координационные упражнения:** смыкание, размыкание; построение в колонну, шеренгу, повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие

### **6. Тематическое планирование**

№	Наименование	Кол-во часов
1.	Упражнения на дыхание	2
2.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	3
3.	Строевые упражнения	8
4.	Ходьба и бег	20
5.	Прыжки	8
6.	Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.	5
7.	Лазание, перелезание, подлезание	7
8.	Игры на улице	9
9.	Подготовка к спортивным играм.	6
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

### **7. Учебно-тематическое и материально-техническое обеспечения образовательного процесса**

1. Дидактические пособия для обучающихся:  
Спортивный инвентарь.
2. Дидактические и методические пособия для учителя:  
Коррекционная педагогика. Уроки физической культуры в начальных классах. В. М. Мозговой М., «Просвещение», 2009.
3. Техническое оснащение:  
Аудио магнитофон, наглядные пособия.