

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Омской области
Комитет образования Тевризского муниципального района
Омской области
БОУ «Бакшеевская СОШ»**

РАССМОТРЕНО МО учителей начальных классов учитель начальных классов _____ Л.А.Латыпова Протокол № 5 от «28» мая 2024г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР _____ Н.А.Хамкова Протокол № 10а от «28» мая 2024г.	УТВЕРЖДЕНО Директор _____ Г.В.Якоб Приказ № 46г от «31» мая 2024г.
--	--	---



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»)» 4 класс
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(I вариант)
2024-2025 учебный год**

с.Бакшеево 2024 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптированная физическая культура» в 4 классе составлена на основе Программы 1-4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под ред. В.В. Воронковой (М: Просвещение, 2014.) и следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) БОУ «Бакшеевская СОШ».

Для реализации программы используются учебник и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии.

Основной **целью** программы обучения в 4 классе для детей с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения) является физическое развитие, укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков обучающихся.

Задачи программы:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закалывание 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.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Учебный предмет «Адаптированная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. Приведенные ниже задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

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.

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по адаптированной физической культуре для 4 класса является формирование основ адаптированной физической культуры личности. Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.

2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.

4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.

5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Изучение предмета «Адаптированная физическая культура» решает множество важнейших коррекционных задач начального обучения и готовит школьника к обучению в средней школе. Основные направления коррекционной работы:

- развитие зрительного и слухового восприятия и узнавания,
- развитие основных мыслительных операций,
- коррекция речи и мышления,
- коррекция нарушений эмоционально - личностной сферы,
- обогащение словаря,
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

Основные типы учебных занятий:

- урок изучения нового учебного материала;
- урок закрепления и применения знаний;
- урок обобщающего повторения и систематизации знаний;
- основным типом урока является комбинированный.

3. Описание места предмета

в 4 классе – 102 часа в год (3 часа в неделю).

4. Планируемые результаты

Личностные и предметные результаты освоения предмета.

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. Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Определенные рабочей программой для первого класса планируемые личностные результаты учитывают типологические, возрастные особенности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и возможности их личностного развития в процессе целенаправленной образовательной деятельности по изучению предмета. Однако, ввиду индивидуальных особенностей и

возможностей обучающихся с умственной отсталостью, планируемые личностные результаты, представленные в примерной рабочей программе, следует рассматривать как возможные личностные результаты освоения учебного предмета, и использовать их как ориентиры.

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

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;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- 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 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.

Регулятивные УУД:

- организовывать себе рабочее место под руководством учителя;
- определить план выполнения заданий на уроках при решении задач под руководством учителя;
- использовать в своей деятельности простейшие инструменты, инвентарь;
- корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в спортзале под руководством учителя;
- уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;
- использовать знако-символические средства с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге на уроке;
- оформлять свои мысли в устной речи;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться;
- слушать и понимать речь других.

К окончанию первого года обучения учащиеся могут овладеть в разной степени самостоятельности следующими умениями:

- называть игры;
- называть имена одноклассников, имя, отчество учителя;
- выполнять поручения по словесному заданию учителя;
- выражать свои просьбы, желания;
- отвечать на поставленный вопрос;
- соблюдать правила речевого этикета;
- правильно выполнять задания.

5.Содержание учебного предмета

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» состоит из основных разделов:

1. «Я и мое тело».
2. «Я и мои движения».
3. «Я и мое самочувствие».
4. Адаптивные ситуации.

А также из направлений:

1. Захват предметов – метание.
2. Построение и ходьба.
3. Бег и прыжки.
4. Ползание, лазание и перелезание.

Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная

5. осанка, равновесие).
6. Подвижные игры.
7. Езда на велосипеде, катание на лыжах.

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 3 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляли основное содержание обучения в 1 подготовительном классе. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность обучающимся, которые не обучались в 1 дополнительном классе освоить содержание обучения и 3 класса путем постепенного включения в процесс. Для тех обучающихся, которые зачислились в 3 класс используется содержание уроков без включения в него подводящих упражнений или с их выборочным включением, в зависимости от уровня подготовленности школьников. Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию обучающихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей

четверти. В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

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

Рабочей программой предусмотрены следующие виды работы: беседы, выполнение физических упражнений, тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость)

6. Тематическое планирование

№	Раздел программы	Количество часов
1	Легкая атлетика	47
2	Гимнастика	20
3	Лыжная подготовка	18
4	Подвижные игры	17
Итого:		102ч.

7. Календарно – тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Темы уроков	Кол-во час	Сам	Инд	Дата	
					план	факт
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1			
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	1			
3	Легкая атлетика. Бег на 30 м.	1	1			
4	Легкая атлетика. Техника метания теннисного мяча.	1		1		
5	Игра «Меткий стрелок»	1	1			
6	Ходьба в чередовании с бегом.	1	1			
7	Бег на 50 м. Прыжок в длину с места.	1		1		
8	Непрерывный бег в среднем темпе.	1	1			
9	Метание в вертикальную цель.	1	1			
10	Метание в вертикальную цель.	1	1			
11	Прыжки в высоту.	1	1			
12	Бег на 100 м. Игра «У медведя во бору»	1		1		
13	Игра «Кто быстрее?»	1	1			
14	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	1			
15	Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1	1			
16	Прыжки в длину. Бег на 100 м	1	1			
17	Метание в вертикальную цель.	1		1		
18	Различные виды ходьбы и бега	1	1			
19	Техника высокого старта.	1	1			
20	Подвижная игра «Перемена мест»	1	1			
21	Метание на дальность.	1	1			
22	Метание с места в горизонтальную цель	1	1			
23	Прыжки в длину. Подвижные игры	1		1		
24	Метание с места в вертикальную цель.	1	1			
25	Подвижная игра «День и ночь»	1		1		
26	Метание мяча из седа из-за головы	1	1			
27	Эстафеты «Веселые старты»	1	1			
28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. Подвижные игры	1		1		
29	Игра «Волшебный мешок»	1	1			
30	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	1	1			

31	Игры «Совушка», «Бег по кочкам».	1	1			
32	Игры «Салки», «Перемени предмет»	1	1			
33	Прыжки в длину с разбега. Игра «Займи пустое место»	1	1			
34	Ходьба по гимнастической скамейке, соскок с поворотом направо	1	1			
35	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	1			
36	Игра «Прыжки по кочкам».	1	1			
37	Элементы акробатики. Игра «Повторяй за мной».	1		1		
38	Подвижная игра «Салки»	1	1			
39	Упражнения в равновесии	1	1			
40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1	1			
41	Упражнения в равновесии	1	1			
42	Игры: «Сбей мяч», «Салки».	1	1			
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	1			
44	Лазание по гимнастической стенке	1	1			
45	Лазание по гимнастической стенке	1	1			
46	Подвижная игра «Ловишки»	1	1			
47	Подвижная игра «Мяч водящему»	1	1			
48	Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие	1	1			
49	Лыжная подготовка. Техника безопасности.	1	1			
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1		1		
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг	1	1			
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг	1	1			
53	Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок.	1	1			
54	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	1		1		
55	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1	1			
56	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	1			
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	1			
58	Лыжная подготовка. Передвижение ступенчатым шагом	1	1			
59	Лыжная подготовка. Передвижение ступенчатым шагом	1		1		
60	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1	1			
61	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1	1			
62	Лыжная подготовка. Поворот на месте	1	1			
63	Лыжная подготовка. Поворот на месте	1	1			
64	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1	1			
65	Лыжная подготовка. Игровые элементы	1		1		
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1	1			
67	Подвижные игры. «Кубики по местам», «Дружная эстафета».	1	1			

68	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	1			
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	1			
70	Игра «Кто поймал мяч?».	1	1			
71	Подвижные игры с элементами футбола.	1		1		
72	Игра «Попади в ворота». Эстафеты	1	1			
73	Эстафета «Веди мяч»	1	1			
74	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	1	1			
75	Игры с элементами футбола «Проведи вокруг кеглей»	1	1			
76	Игры с элементами футбола «Лучший вратарь»	1	1			
77	Подвижные игры с элементами баскетбола «Кто больше забросит в кольцо»	1	1			
78	Гимнастика. Бег с высокого старта	1	1			
79	Гимнастика. Бег с высокого старта	1	1			
80	Гимнастика. Бег на дистанцию 30м.	1	1			
81	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке. Подвижные игры	1		1		
82	Комплекс упражнений с обручами.	1	1			
83	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1	1			
84	Гимнастика. Ползание	1	1			
85	Гимнастика. Ползание	1	1			
86	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	1			
87	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	1			
88	Гимнастика. Комплекс упражнений с обручами.	1		1		
89	Бег в различном темпе	1	1			
90	Игра «Утки - охотники»	1	1			
91	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	1			
92	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	1			
93	Легкая атлетика.	1	1			
94	Прыжки в высоту. Эстафетный бег.	1		1		
95	Прыжки в высоту. Эстафеты	1	1			
96	Метание мяча в горизонтальную цель	1	1			
97	Метание мяча в горизонтальную цель	1	1			
98	Метание с места на дальность	1	1			
99	Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1	1			
100	Итоговая диагностическая работа за год	1		1		
101	Прыжок в длину с места	1	1			
102	Итоговое занятие. Майские «Веселые старты»	1	1			
	Итого:	102ч.	85	17		

8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.
2. Учебник. Лях, В.И., Физическая культура: 1-4 классы.-М.: Просвещение, 2012.
3. Демонстрационные учебные пособия (таблицы, плакаты, портреты и т.п.).

- 4.Технические средства обучения.
- 5.Стенка гимнастическая.
- 6.Скамейка гимн.жесткая.
- 7.Маты гимн.
- 8.Мячи набивные.
- 9.Сячи малые.
- 10.Скакалки гимн.
- 11.Палка гимн.
- 12.Обруч гимн.
- 13.Секундомер.
- 14.Свисток.
- 15.Сетка волейбольная.
- 16.Фишки.
- 17.Кольца баскетбольные.
- 18.Мячи баскетбольные.
19. Мячи футбольные.
- 20.Мячи волейбольные.
- 21.Аптечка.