

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вершининская начальная школа-детский сад»

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей начальных классов
МБОУ Вершининская НШ-Д/С
Протокол № 5
от « 28 » мая 2024г.

Утверждена и введена в действие
приказом директора
МБОУ Вершининская НШ-Д/С
Е.А. Калиниченко
_____ 2024 г.



**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающегося 4 класса
с лёгкой умственной отсталостью**

Учителя начальных классов:
Барановой Ольги Иосифовны (1 квал. категория)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающегося с лёгкой умственной отсталостью для 4 класса составлена в соответствии с документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- СанПиНа 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15) на основании учебно-методических документов:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы МБОУ Вершининская НШ-Д/С утверждённой приказом директора МБОУ Вершининская НШ-Д/С

- Учебного плана МБОУ Вершининская НШ-Д/С на 2024-2025г.

- Положения о рабочей адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждено приказом директора МБОУ Вершининская НШ-Д/С

Предлагаемый предмет направлен на решение следующих задач физического воспитания:

- Формировать у обучающихся двигательные умения и навыки, развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и двигательные возможности в процессе обучения.
- Корректировать нарушения физического развития и психомоторики;
- Воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки культурного поведения, интерес к занятиям физическими упражнениями.

Решаемые задачи позволяют достичь **цели курса** - социализация обучающегося в обществе, укрепление здоровья и закаливание организма через различные формы занятий физическими упражнениями.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Для гарантированного получения школьного образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья за основу взят третий вариант специального стандарта (нецензовый), который отвечает их общим и особым образовательным потребностям.

Курс предусматривает изучение следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, игры на свежем воздухе;

В разделе «Гимнастика» включены:

- строевые упражнения;
- акробатические упражнения;
- упражнения в лазанье и перелезании;
- упражнения в равновесии;
- висы и упоры;
- упражнения на дыхание;
- прыжки через скакалку.

В разделе «Легкая атлетика» включены:

- бег;
- прыжки;

- метание и броски.
В разделе «Игры на свежем воздухе» включены:
- катание на ледянках;
- подвижные игры.

Для закрепления изученных упражнений проводятся игры различной направленности: игры с элементами строя, бега, прыжков, метания, близкие к спортивным.

Особенность изучаемого курса состоит в том, что программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 9-10 лет.

Отличительной чертой данного курса является то, что в 4 классе на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Особенностью организации учебного процесса по данному курсу является принцип коррекционной направленности обучения; принцип индивидуализации и дифференциации процесса обучения; оптимистическая перспектива. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры отличаются чрезмерной двигательной реактивностью, интенсивной эмоциональной напряжённостью, ярким проявлением негативного отношения к занятиям и даже к окружающим, обучающимся и учителям. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности обучающегося, учётом уровня его физического развития и физической подготовки. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, по желанию и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Контроль достижения обучающимися уровня государственного образовательного стандарта осуществляется в виде вводного (в начале обучения), текущего (в начале и конце каждого учебного года) и итогового контроля в следующих **формах**:

- беседа;
- наблюдение;
- диагностические задания (опросы, практическая работа);
- мониторинг сформированности физического развития.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с учебным планом МБОУ Вершининская НШ – Д/С в 4 классе рассчитан на 102 ч. в год (3ч. в неделю, 34 учебные недели).

4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ 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

Предметные результаты:

- Базовый уровень:

Уметь перестраиваться из одной шеренги в две, в три, знать все команды. Выполнять акробатические упражнения без помощи учителя.
Выполнять подтягивание в висе разными способами.
Выполнять технику бега с разных исходных положений.
Выполнять различные элементы на снарядах.
Уметь последовательно объяснить правила игры.

• Минимальный уровень:

Выполнять повороты на месте, команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»

Уметь показывать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Знать все изученные игры и правила к ним.

Знать о значении дыхания в жизни человека.

Выполнять все элементы прыжка в длину с 3-4 шагов.

Выполнять технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Уметь правильно выполнять эстафетный и челночный бег.

5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 Знания о физической культуре – 5часов. Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); практическое освоение знаний о физической культуре -осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; сформированность - установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; -осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

2. Легкая атлетика . Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. практическое освоение элементов легкой атлетики и других видов физической культуры овладение социально- бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

3.Гимнастика. Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; практическое освоение элементов гимнастики сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

4 Лыжная подготовка . Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; практическое освоение элементов лыжной подготовки воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

5.Игры – . 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; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема урока	Коли честв о часо в	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
1 четверть. Лёгкая атлетика.			
1	Инструктаж по ОТ и ТБ.. Предупреждение травм во время занятий.	1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ..
2	Сдача рапорта. Строевые упражнения. Длительный бег	1	Понятия: физическая культура, физическое воспитание .
3	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Бег на месте до 10 с.	1	Значение и основные правила закаливания.
4	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1	Ознакомление с элементарных сведениях о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий
5	Чистота зала, снарядов. Упражнения для расслабления мышц.	1	Беседа « Значение физических упражнений для здоровья человека».
6	Специальные беговые упражнения.	1	Повторение правил поведения на уроках легкой атлетики.
7	Бег с низкого старта.	1	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.
8	Правила дыхания во время ходьбы и бега. Бег с высокого старта.	1	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.
9	Ходьба выпадами. ОРУ в движении с утяжелителями.	1	Упражняться в ходьбе с выпадами, на носках и пятках. Выучить комплекс общеразвивающих упражнения с утяжелителями.
10	Челночный бег. Бег с преодолением простейших препятствий.	1	Повторение и выполнение разных видов бега.
11	«Эстафеты на бег и прыжки».	1	Закрепление умений бега и прыжков в эстафете.
12	Правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Бег на месте.	1	Ознакомление с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний
13	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с	1	Выполнение ходьбы с разным положением рук и в разном темпе.

	перекатом с пятки на носок.		
14	Построения и перестроения. Подвижные игры на построения и перестроения.	1	Овладеть передвижению в колонне по одному, перестроению из одной шеренги в три, выполнение команды «На два(четыре) шага разомкнись!».
15	Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «Два мороза».	1	Повторение и соблюдение правил подвижных игр.
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении и обратно.	1	Отработка умений перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении и обратно.
17	Расчет на 1-2-3 по порядку. Перестроение из 1 шеренги в три.	1	Отработка умений перестроения из колонны по одному в колонну по три в движении и обратно.
Гимнастика.			
18	Лазанье по наклонной скамейке.	1	Обучать лазанию по наклонной скамейке.
19	Лазанье по скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1	Обучать лазанию и перелезанию на гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку различными способами, выполняя различные элементы на снарядах.
20	Равновесие на скамейке в различных положениях и с различными движениями.	1	Вырабатывать навык держать тело в статическом или динамическом положении для формирования правильной осанки.
21	Расхождение на скамейке.	1	Обучать ходьбе по гимнастической скамейке и правильно разойтись, чтобы не упасть.
22	Понятие метания. Метание мячей с места в цель левой и правой рукой.	1	Овладеть техникой метания малого и большого мяча на дальность и в цель.
23	Подвижные игры на метание: «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Сбей кеглю».	1	Закрепление техники метания в подвижных играх.
24	Метание мяча с места. Разбег при метании.	1	Отработка метания малого мяча с места и с разбега.
2 четверть.			
25	Метание теннисного мяча на дальность с 1 шага по коридору 15 см шириной.	1	Обучение метанию теннисного мяча на дальность с 1 шага по коридору 15 см шириной.
26	Метание мяча с трех шагов. Подвижные игры: «Фигуры», «Бездомный заяц», «Здравствуйте».	1	Закрепление техники метания в подвижных играх.
27	Захват большого мяча. Передача	1	Обучение захвату и передаче набивного

	набивного мяча по кругу		мяча
28	Броски большого мяча различными способами. Броски набивного мяча из положения сидя.	1	Умение выполнять броски большого мяча различными способами.
29	Поворот на гимнастической скамейке.	1	Умение выполнять поворот на гимнастической скамейке на 90 и 180 градусов.
30	Подвижные игры: «Светофор», «Снайпер», «По сигналу догони».	1	Закрепление умений бега в подвижных играх.
31	Ходьба с доставанием предметов с пола.	1	Выполнение ходьбы с доставанием предметов с пола
32	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно.	1	Отработка умений перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении и обратно.
33	Перестроение из 1 шеренги в 3 и обратно.	1	Отработка умений перестроения из колонны по одному в колонну по три в движении и обратно.
34	Упражнения на равновесие. Повороты направо, налево.	1	Выполнение упражнений на равновесие и поворотов.
35	Подвижные игры: «Запомни порядок», «Чай-чай выручай», «Белые медведи».	1	Повторение и соблюдение правил подвижных игр.
36	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Отработка умения ходьбы по гимнастической скамейке.
37	Упражнения у гимнастической стенки.	1	Обучать лазанию и перелезанию на гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку различными способами, выполняя различные элементы на снарядах.
38	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.	1	Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.
39	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. повороты по ориентирам.	1	Выполнение ходьбы по начерченному коридору шириной 20 см. повороты по ориентирам.
40	Подвижные игры: «Попади в цель», «Салки», «Цепочка».	1	Закрепление умений метания и бега в подвижных играх.
Лыжная подготовка.			
41	Правила поведения на уроках л/п. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и	1	Повторение правил поведения на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям на лыжах.

	обувь лыжника.		
42	Одежда и обувь лыжника. Построение в шеренгу на улице.	1	Контроль одежды и обуви лыжника. Построение в шеренгу на улице.
43	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах.	1	Выбор лыж и палок. Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах.
44- 45	Одевание и снятие лыж. Переход к учебной площадке, построение с лыжами.	2	Упражнение в одевании и снятии лыж.
46	Построение с лыжами. Выполнение строевых команд.	1	Повторение правил переноса лыж, положение лыж при построении.
47	Подвижные игры «Салки с мячом; Цепочка; Эстафеты на снегу.»	1	Проведение подвижных игр без лыж.
48	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Скользящий шаг наперегонки.	1	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Повторение умений передвигаться скользящим шагом наперегонки.
3 четверть.			
49	Подвижные игры: «Кто дальше проскользит», «Снежком по мячу», «Догони снежком».	1	Проведение подвижных игр на лыжах.
50	Подъем лесенкой.	1	Отработка умений подниматься лесенкой.
51	Спуск в средней стойке.	1	Выполнение подъёма и спуска в среднем темпе.
52- 53	Т/Б при занятиях на лыжах. Предупреждение травм и обморожений.	2	Повторный инструктаж по О/Т и Т/Б. Беседа о предупреждении травм и обморожений.
54	Выполнения команд при построении.	1	Выполнения команд при построении.
55	Правила ухода за лыжами и обувью, как помочь при обморожении.	1	Повторение правил ухода за лыжами и обувью, ознакомление с помощью при обморожении.
56	Техника выполнения попеременно - двушажного хода.	1	Отработка техники выполнения попеременно двушажного хода.
57	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу.	1	Упражнение в передвижении скользящим шагом по учебному кругу.
58	Попеременно-двушажный ход.	1	Контроль техники выполнения попеременно двушажного хода
59	Передвижение скользящим шагом.	1	Контроль передвижения скользящим шагом по учебному кругу.
60	Эстафеты на лыжах.	1	Проведение эстафет на лыжах.

61	Подъем полуелочкой.	1	Обучение подъёму полуёлочкой.
62	Подъем елочкой.	1	Обучение подъёму ёлочкой.
63	Подъемы различными способами.	1	Упражнение в различных способах подъёма.
64	Подвижные игры: «Биатлон со снежками», «Быстрое восхождение».	1	Проведение подвижных игр на лыжах.
65	Поворот переступанием в движении.	1	Обучение выполнять поворот переступанием.
66	Торможение полуплугом.	1	Обучать видам правильного торможения и техники правильного падения.
67	Торможение плугом.	1	Обучать видам правильного торможения и техники правильного падения.
68	Льжные эстафеты.	1	Проведение эстафет на лыжах.
69	Подвижные игры: «Зигзаги», «Снежком по мячу», «Мини-гонка».	1	Проведение подвижных игр на лыжах
70	Продвижение на лыжах до 1,5 км.	1	Продвижение на лыжах до 1,5 км на время.
71	Эстафеты на лыжах.	1	Проведение эстафет на лыжах.
72	Подвижные игры: «К своим палкам», «Вызов номеров», «Лавировщики».	1	Проведение подвижных игр на лыжах.
73	Подведение итогов льжной подготовки. Безшажный ход.	1	Отработка безшажного хода, катание с горки.
Гимнастика.			
74	ОРУ парами. Прыжки в высоту до определенного ориентира.	1	Выполнение ОРУ в паре, проверка умений выполнять прыжки в высоту.
75	ОРУ со скакалками. Прыжок через скакалку на месте и с продвижением вперед.	1	Выполнение ОРУ со скакалками. Прыжок через скакалку на месте и с продвижением вперед.
76	Положение «Ласточка» на полу.	1	Умение принимать положение «Ласточка» на ковриках.
77	Стойка на лопатках на матах.	1	Выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед с переходом в стойку на лопатках, упражнение «мостик» из положения стоя с поддержкой. Овладение техники группировкой.
78	Лазанье по гимнастической скамейке.	1	Проверка умения ходьбы по гимнастической скамейке.
4 четверть.			

79	Комплекс упражнений на равновесие на скамейке.	1	Выполнение комплекса упражнений на равновесие на скамейке
80	ОРУ с гимнастическими палками. Подлазание под препятствие.	1	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Подлазание под препятствие.
81	ОРУ со скакалками. Перелазание через препятствие.	1	Выполнение ОРУ со скакалками. Перелазание через препятствие.
82	ОРУ с большими мячами. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1	Выполнение ОРУ с большими мячами. Лазание по гимнастической стенке различными способами.
83	Подвижные игры: «Подсечка и надсечка», «Разбудили – беги», «Не урони мячик».	1	Проведение подвижных игр на свежем воздухе. Закрепление и соблюдение правил игры.
84	ОРУ с малыми мячами. Подвижные игры: «Что за спиной», «Обойди спиной», «Движение по памяти».	1	Выполнение ОРУ с малыми мячами. Проведение подвижных игр на свежем воздухе.
85	ОРУ на ковриках. Прыжки на мягкое препятствие 3-50 см. Бег с преодолением небольших препятствий.	1	Выполнение ОРУ на ковриках, прыжков на мягкое препятствие 3-50 см.; бега с преодолением небольших препятствий.
86	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мини-футбол», «Хоккей с мячом»	1	Закрепление и соблюдение правил игры. Проведение подвижных игр на свежем воздухе.
87	Подвижная игра "Снайпер"	1	Проведение подвижных игр на свежем воздухе.
Легкая атлетика			
88	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	1	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.
89	Медленный бег до 3 мин.	1	Выполнять технику бега с разных исходных положений, с ускорением, эстафетного бега.
90	Понятие низкого старта. Прыжки на 1 ноге до 15 м.	1	Выполнять технику прыжка с места, с разбега, в высоту способом перешагивания; в высоту на месте с продвижением вперед до ориентиров.
91	Ускорение 30 м. Игры с построением и перестроением	1	Выполнение бега с ускорением на дистанции 30 м. Проведение игр с построением и перестроением.
92	Перелезание через препятствие.	1	Выполнение бега с преодолением препятствия.
93	Прыжки с ноги на ногу до 20 м. бег на скорость 40 м.	1	Выполнять технику прыжка с ноги на ногу до 20 м, проверка бега на скорость 40 м.

94	Подвижные игры на бег и прыжки. «Логово», «Запомни фигуру», «Скопируй позу».	1	Проведение подвижных игр а бег и прыжки.
95	Прыжки в высоту с прямого разбега способом перешагивания с мягким приземлением.	1	Обучение технике выполнения прыжка в высоту с прямого разбега способом перешагивания с мягким приземлением.
96-97	Прыжки в высоту.	2	Отработка техники выполнения прыжка с высоты, с приседа, шага
98	Упражнение на мышцы рук и кистей.	1	Выполнение упражнений на мышцы рук и кистей.
99	Упражнения на стопы и голеностопы.	1	Выполнение упражнений на стопы и голеностопы.
100	Упражнения на укрепление мышц туловища.	1	Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища.
101-102	Понятие «Спортивная ходьба». Ходьба в различном темпе	2.	Закрепление понятия «Спортивная ходьба». Отработка ходьбы в различном темпе

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Инвентарь:

- мячи(резиновые, футбольные, волейбольные, набивные, баскетбольные, теннисные, фитбольные);

-гимнастические палки;

-гимнастические флажки;

-скакалки;

-обручи

-кегли, пластмассовые шарики;

-мягкие мешочки, мешочки с песком;

-лыжи, лыжные ботинки, палки;

-бадминтонные ракетки, валанчики.

Наглядные пособия: - плакаты, карточки, видеоматериалы.