

СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол № 1 от «30» августа 2022г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ № 120 от «01» сентября 2022 г.
--	---

Адаптированная рабочая учебная программа
ФГОС УО (ИН) Вариант 1
по предмету
Физическая культура
(наименование учебного предмета/курса)

4 класс

2022 — 2023 уч.год
срок реализации программы

Составил:
учитель Тихонов П.С.

2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе: Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса составлена на основе:

1.Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.;

2.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ №1599 от 14 декабря 2014 года);

3.Адаптированной основной образовательной программой для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

4.Учебный план СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2021-2022 учебный год

5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Цели и задачи

Целью программы является всестороннее развитие личности обучающихся с легкой степенью умственной отсталости в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава обучающихся первого класса 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.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Оценка по предмету «Физическая культура» в первом классе не ставится, только поощрение и стимуляция работы учеников, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

2. Содержание курса «Физическая культура».

Содержание курса «Физическая культура» как учебного предмета для первого класса отражено в пяти 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. Учебный материал, в данных разделах, располагается «от простого к сложному» и в достаточной степени, представляют основы физического воспитания необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника

безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

ГИМНАСТИКА.

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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»

Упражнения без предметов: Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 1 кг).

Лазания и перелезания. Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (толкание мяча).

Висы. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

Элементы акробатических упражнений. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Стойка на лопатках.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентиру, предложенный учителем. Шаг вперед,

назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость до 30 метров. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт.

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и высоту с шага.

Метание. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание мяча с места в цель.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Игры «Снайпер», «К деду морозу в гости».

Практический материал: Теоретические сведения. Подвижные игры. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Выполнение строевых команд. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Скользящий шаг без палок и с палками. Прогулки на лыжах. Игра «Снайпер», «К деду морозу в гости».

ИГРЫ.

Теоретические сведения: Элементарные сведения о 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).

Практический материал:

Подвижные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».

Игры с бегом, прыжками, лазанием: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пусто место».

Игры с построениями и перестроениями: «Становимся в шеренгу», «По местам», «Слушай сигнал», «Солдатики», «Кто быстрее из круга».

Игры с бросанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

3. Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программы отнесены:

1. Личностные результаты:

- формирование представлений о собственных возможностях;
- формирование представления о себе;
- формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование социально-значимых мотивов учебной деятельности;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

2. Предметные результаты по курсу «Физическая культура» включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости специфические умения, знания и навыки для данной предметной области.

Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Данная программа предполагает 2 уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий при сдаче тестов в конце учебного года.

Минимальный уровень

Теоретические сведения:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием;
- Элементарные представления об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

Практический материал:

- Уметь выполнять простые инструкции учителя;
- Иметь представление о видах двигательной деятельности;
- Уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

Теоретические сведения:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием;
- Иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- Правила повеления и техники безопасности на уроке;
- Знания о важности выполнения разминки;

Практический материал:

- Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
- Уметь: выполнять упражнения для разминки; сочетать дыхание с движением во время бега; держать постоянный темп в беге; пробежать от 300 до 500 м без остановки.

4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Мячи (малые, большие, волейбольные), гимнастические скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, мешочки с песком, набивные мячи (1 кг), гимнастические маты, баскетбольные кольца, комплекты лыж, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, плакаты, секундомер.

5. Учебно-методический комплекс

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. –М.: ТЦ Сфера, 2003.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
3. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
4. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
6. Матвеев А.П. Учебник для 1 класса «Физическая культура». - М.: Издательство «Просвещение», 2011.
7. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	К-во часов	Дата	
			По плану	По факту
4 КЛАСС				
I четверть				
Легкая атлетика				
1	ТБ и ПП на уроках физической культуры. Легкая атлетика.	1	02.09	
2	Построение в шеренгу	1	05.09	
3	Ходьба в быстром темпе	1	07.09	
4	Бег на месте, с выполнением заданий учителя.	1	09.09	
5	Повороты без контроля зрения	1	12.09	
6	Низкий старт. Понятие.	1	14.09	
7	Челночный бег 10 метров.	1	16.09	
8	Формирование правильного переноса центра тяжести.	1	19.09	
9	Бег с препятствиями	1	21.09	
10	Понятия и виды эстафетного бега.	1	23.09	
		Всего	9 часов	
Гимнастика.				

1	ТБ и ПП на уроках физической культуры. Гимнастика. Разучивания комплекса ОРУ.	1	26.09	
2	Основное положение тела. Дыхательная гимнастика	1	28.09	
3	Комплекс упражнений со скакалкой	1	30.09	
4	Упражнения для мышц рук	1	03.10	
5	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	05.10	
6	Комплекс упражнений с гимнастическим инвентарем	1	07.10	
7	Выполнение комплекса ОРУ	2	10.10 12.10	
8	Ходьба с выполнением заданий учителя.	1	14.10	
9	Лазание по гимнастической стенке	1	17.10	
10	Кувырок вперед	2	19.10 21.10	
11	Коррекционные подвижные игры	2	24.10 26.10	
12	Вис на перекладине	1	28.10	
		Всего	13 часов	
II четверть				
Подвижные игры				
1	ТБ и ПП на уроке физической культуры. Подвижные игры.	1	07.11	
2	«Найти предмет»	1	09.11	
3	«Змейка»	1	11.11	
4	«Светофор»	1	14.11	
5	«Запрещенные движения» «Кто обгонит»	2	16.11 18.11	
6	«Пустое место»	1	21.11	
7	«Бездомный заяц»	1	23.11	
8	«Волк во рву» «Два мороза»	2	25.11 28.11	
9	«Подвижная цель»	1	30.11	
10	«Обгони мяч»	1	02.12	
		Всего	12 часов	
Лыжная подготовка				
1	ТБ и ПП на уроках физической культуры	1	05.12	
2	Подготовка лыжного инвентаря и обуви	1	07.12	
3	Построение в одну шеренгу на лыжах	1	09.12	
4	Ознакомление с попеременным душажным ходом	1	12.12	
5	Попеременный душажный ход	2	14.12 16.12	
6	Кросс 500м	1	19.12	
		Всего	7 часов	
III четверть				
Лыжная подготовка				
1	Подъем «ёлочкой», «лесенкой». Кросс 500м	5	09.01 11.01 13.01	

			16.01 18.01	
2	Спуск в средней стойке	4	20.01 23.01 25.01 27.01	
3	Кросс 1000 метров	4	30.01 01.02 03.02 06.02	
4	Спуск в низкой стойке	3	08.02 10.02 13.02	
		Всего	16 часов	
Гимнастика.				
1	Ходьба по гимнастической стенке	1	15.02	
2	Ходьба по гимнастической лавке	1	17.02	
3	Вис на гимнастической рейки на время	1	20.02	
4	Ходьба по наклонной доске	1	22.02	
5	Дыхательная гимнастика	1	27.02	
6	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1	01.03	
7	Прелезание через козла	2	03.03 06.03	
8	Наскок в упор на колени	2	10.03 13.03	
9	Опорный прыжок через гимнастического козла	2	15.03 17.03	
		Всего	10 часов	
IV четверть				
Пионербол				
1	«К своим флажкам»	2	27.03 29.03	
2	«Пионербол»-правила игры	2	31.03 03.04	
3	Правила передачи мяча, подача двумя руками.	2	05.04 07.04	
4	Подача одной рукой	2	10.04 12.04	
5	Учебная игра	3	14.04 17.04 19.04	
6	«Снайпер»	1	21.04	
7	«Запретные движения»	2	24.04 26.04	
		Всего	14 часов	
Легкая атлетика				
1	ТБ и ПП на уроке физической культуры по теме «Легкая атлетика»	1	28.04	
2	Прыжки в длину с разбега	1	03.05	
3	Метание мяча на дальность	1	05.05	

4	Челночный бег	2	10.05 12.05	
5	Спринт 30, 60 метров	2	15.05 17.05	
6	Кросс до 1000 метров	2	19.05 22.05	
7	Эстафета 4x400	1	24.05	
8	Прыжки с места	2	26.05 29.05	
	Веселые старты	1	31.05	
		Всего	12 часов	