

Муниципальное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная
школа №4 г. Свирска»

РАССМОТРЕНО
На заседании
методического совета
школы

Протокол № 1 от
«31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

И. Исаева Исаева И.В.
«31» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Пронина Н.А.
«31» 08 2022 г.



Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
4 класса

для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
(уровень: специально-коррекционное обучение)
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Рогозина Анна Александровна, учитель начальных классов

г. Свирск
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «Физической культуре» разработана для обучающихся 4 класса и составлена в соответствии с требованиями:

Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования адресована обучающемуся на дому, Петрухину Валерию Адриановичу, вид 8.1, который характеризуется уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание проявляется в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечается нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, несформированность мыслительных операций, бедность словарного запаса, трудности произвольной саморегуляции, а так же на основании рекомендаций врача кардиолога и ортопеда ИОДКБ.

Особенность обучения в начальной школе состоит в том, что именно на данной ступени у учащихся начинается формирование элементов учебной деятельности. На основе этой деятельности у ребенка возникают теоретическое сознание и мышление, развиваются соответствующие способности (рефлексия, анализ, мысленное планирование); происходит становление потребности и мотивов учения.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физкультуре.

Целью занятий по предмету «Физическая культура» является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учетом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане предмет «Физическая культура» представлен с расчетом по 3 часа в неделю, 102 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4 класс

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для формирования правильной осанки;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для увеличения подвижности суставов;
- упражнения для поддержания мышечного тонуса.

Занятия АФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

Формы и методы организации учебного процесса:

словесные методы обучения (команда, указание, распоряжение, оценка, объяснение, беседа), наглядные методы (обычный показ упражнения, использование наглядных пособий, технических средств обучения, имитационный показ).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4 класс

Программа обеспечивает достижение обучающихся начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
4 класс

№ п/п	Раздел Тема урока	Кол – во часов
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Идеалы и символика Олимпийских игр.	1
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подвижные игры на улице. (Мяч, скакалка, обруч)	
3	Подвижные игры на улице. «Играй, играй, мяч не теряй».	
4	Подвижные игры на улице. «Мяч в корзину».	1
5	Подвижные игры на улице с мячом, скакалкой.	1
6	Что надо знать. Что такое утренняя гимнастика	1
7	ОРУ. Правила составления и выполнение утренней зарядки	1
8	Подвижные игры на улице. (Мяч, скакалка, обруч)	1
9	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
10	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
11	Что надо знать. Первая помощь при травмах.	1
12	ОРУ, Пальчиковая гимнастика	1
13	ОРУ. Пальчиковая гимнастика	1
14	ОРУ. Разработка рук	1
15	ОРУ. Разработка рук	1
16	ОРУ. Повороты на месте	1
17	ОРУ. Повороты на месте	1
18	Упражнения на поддержание мышечного тонуса	1
19	Упражнения на поддержание мышечного тонуса	1
20	Что надо знать. Требования и рекомендации к одежде и обуви для занятий.	1
21	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1
22	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1
23	Захват предметов	1
24	Упражнения с обручами.	1
25	Упражнения с обручами.	1
26	Что надо знать. Требования и рекомендации к одежде и обуви для занятий.	1
27	Упражнения с гимнастическими палками.	1
28	Обычный бег, бег с изменением длины и частоты шагов.	1
29	Бег с преодолением препятствий.	1
30	Равномерный бег.	
31	Бег приставными шагами правым, левым боком вперед.	1
32	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1
33	Что надо знать. Правила личной гигиены. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	1
34	Комплекс базовых упражнений при плоскостопии. (Ходьба на носочках и пятках. Ходьба на внутренней и внешней поверхности стопы)	1
35	Комплекс базовых упражнений при плоскостопии . (Катание ногой скалки, мяча, мячик-ежик, обхват ступнями мяча и передвижение его в разные стороны)	1
36	Комплекс базовых упражнений при плоскостопии (повышение общей и	1

	силовой выносливости мышц, формирующих своды стопы)	
37	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.	1
38	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1
39	Упражнения с маленькими мячами.	1
40	Упражнения с маленькими мячами.	1
41	Упражнения с большими мячами	1
42	Упражнения с большими мячами.	1
43	Упражнения на координацию движений рук	1
44	Упражнения на координацию движений рук	1
45	Упражнения с мячом	1
46	Упражнения с мячом	1
47	ОРУ. Упражнения на сгибание – разгибание рук	1
48	ОРУ. Упражнения на сгибание – разгибание рук	1
49	ОРУ. Пальчиковая гимнастика	1
50	Упражнения на увеличение подвижности в лопатках	1
51	Упражнения на увеличение подвижности в лопатках	1
52	Что надо знать. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работа кишечника.	1
53	Пальчиковая гимнастика	1
54	Бросание мяча	1
55	Бросание мяча	1
56	Броски в цель (кольцо, щит, обруч).	1
57	Катание мяча	1
58	Ловля мяча	1
59	Ловля мяча	1
60	Что надо знать. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	1
61	Упражнения для кисти и пальцев рук	1
62	Катание мяча одной рукой	1
63	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
64	Упражнения с обручем.	1
65	Акробатические упражнения на равновесие.	1
66	Акробатические упражнения на равновесие .Упражнения с флажком	1
67	Упражнения с флажком	1
68	Игры с мячом	1
69	Игры с мячом	1
70	Бросок набивного мяча двумя руками.	1
71	Что надо знать. Ознакомление с возможными дефектами осанки на дидактическом материале..	1
72	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	1
73	Упражнения на поддержание мышечного тонуса	1
74	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1
75	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1

76	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе.	1
77	Сочетание различных видов ходьбы.	1
78	Обычный бег, бег с изменением длины и частоты шагов.	1
79	Бег с преодолением препятствий.	1
80	Бег приставными шагами правым, левым боком вперед.	1
81	Равномерный бег.	1
82	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1
83	Акробатические упражнения на равновесие	1
84	Акробатические упражнения на равновесие	1
85	Упражнения на поддержание мышечного тонуса	1
86	Что надо знать. Роль и значение занятий физической культурой.	1
87	ОРУ, Стойка на носках и на одной ноге.	1
88	ОРУ. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.	1
89	ОРУ.Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
90	ОРУ. Акробатические упражнения под музыку.	1
91	Что надо знать. Строение глаз. Специальные упражнения для органов зрения.	1
92	Подвижные игры на улице. Ловля мяча индивидуально.	1
93	Прыжки на скакалке.	1
94	Броски мяча на месте и в движении.	1
95	Ведение мяча с изменением направления.	1
96	Ловля, передача мяча.	1
97	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
98	Ловля и передача мяча на месте.	1
99	Броски в цель (кольцо, щит, обруч).	1
100	Ведение мяча левой и правой рукой в движении.	1
101	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
102	Подвижные игры на улице.	1
	Итого	102