

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ЗАВОДОУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»
(МАОУ «СОШ № 2»)**

Рассмотрена на заседании
ШМО учителей физической
культуры
Протокол №
от «31» августа 2023 г.
Руководитель: / А.В. Захаров /
А.В. Захаров

Согласована:
зам. директора по УВР
О.Н. Нагапетян
О.Н. Нагапетян
«31» августа 2023 г.

Утверждена
приказом директора школы
№ 374 – О
от «31» августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1
по учебному предмету «Физическая культура»
(адаптивная физическая культура)
Уровень начального общего образования
Срок освоения: 1 год (4 класс)
На 2023-2024 учебный год**

Составитель: Кармачев А.А.
Учитель физической культуры

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (адаптивная физическая культура) для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599).
3. Федеральной адаптированной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1026.
4. Учебного плана СОШ №2.
5. Программы УМК ориентирована на использование учебника «Физическая культура: 1-4 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений / Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2014г. Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. – 1-4 классы» (автор В.И. Лях).

Программа рассчитана из расчёта **1 час** в неделю, всего **34 часа** в год (согласно учебному плану СОШ №2).

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель предмета: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи предмета:

- 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.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» имеет важное значение для развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями т.к. существует тесная взаимосвязь двигательной активности и умственного развития. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных элементарных задач.

Физическая культура направлена на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека с помощью применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В 4 классе в соответствии с учебным планом СОШ № 2, на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа, 3 час в неделю.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила

безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета «физическая культура».

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; переворот боком.

Акробатические комбинации. Например: 1) кувырок вперед в группировку кувырок назад через стойку на руках в упор присед мост с положения лежа стойка на лопатках скат в перед встать переворот боком. 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев кувырок в перед ноги врозь наклон вперед мост с положения лежа, стойка на лопатках скат вперед в группировку встать прыжком в верх.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перевороты, махи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх).

Легкая атлетика.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Развитие силовых качеств используя силовые тренажеры.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; игра в баскетбол. Волейбол: прием передача мяча сверху, снизу; подача мяча; нападающий удар; подача, игра в волейбол.

В течение года планируется 6 зачетов, оценивание учащихся проходит с помощью таблицы нормативов ГТО.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, рекомендует последовательность учебного материала с учетом возрастных особенностей обучающихся, уровня физической подготовленности, межпредметных и внутрипредметных связей.

Основные формы и методы обучения.

Для использования на уроке планируются различные методы обучения: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, соревновательный.

При разработке рабочей программы учитывалась необходимость работы с одаренными детьми, что позволяет сохранить высокую мотивацию обучающихся. Одаренным обучающимся предлагается работа с освоением более сложных элементов, оказание помощи детям с ослабленным здоровьем, и с низким уровнем физической подготовленности.

Обучающиеся отнесенные к специальной группе здоровья, работают с теоретическими основами знаний, а также под особым наблюдением учителя вместе с классом могут посещать и практические занятия.

Распределение учебной нагрузки при реализации программного материала по физической культуре (4 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	22
1.1	Подвижные игры	4
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	8
1.3	Легкая атлетика	5
1.4	Лыжная подготовка	5
2	Вариативная часть	12
2.1	Подвижные игры	5
2.2	Легкая атлетика	3
2.3	Лыжная подготовка	4
	Итого	34

Тематическое планирование учебного предмета с указанием количества часов.

№ п/п	Название разделов	Тема урока	Количество часов	Цифровые ресурсы	Учебная деятельность
1	Лёгкая атлетика (15 часов)	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с комплексом ГТО.	1	Мультимедийные программы	Уметь анализировать информацию.
2-5		Закрепление техники ходьбы и бега.	4		Уметь правильно выполнять технику ходьбы и бега.
6-9		Совершенствование техники ходьбы и бега. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	4		Уметь правильно выполнять технику ходьбы и бега.
10-12		Обучение технике прыжков (в длину с места, в высоту, с разбега).	3	Мультимедийные программы	Уметь правильно выполнять технику прыжка (в длину с места, в высоту, с разбега).
13-15		Обучение технике метания малого мяча (на дальность, в цель).	3	Мультимедийные программы	Уметь правильно выполнять технику метания малого мяча.
16-18	Подвижные и спортивные игры (12 часов)	ТБ на уроках в зале. Освоение подвижных игр, эстафет.	3	Мультимедийные программы	Уметь анализировать информацию.
19-21		Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами	3		Уметь выполнять упражнения с баскетбольным мячом.
22-24		Совершенствование подвижных игр. Игра «Перестрелка»	3		Уметь играть в подвижную игру «Перестрелка».
25-27		Совершенствование подвижных игр, эстафет. Развитие скоростно-силовых способностей.	3		Уметь выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
28-30	Гимнастика с	Обучение техники выполнения строевых команд, перекатов, кувырка вперед.	3	Мультимедийные программы	Уметь выполнять строевые команды.
31-33		Закрепление техники выполнения строевых команд, перекатов, кувырка вперед.	3		Уметь выполнять строевые команды, перекаты, кувырок вперед.
34-36		Контроль техники выполнения строевых команд, перекатов, кувырка вперед.	3	Мультимедийные программы	Уметь выполнять строевые команды, перекаты, кувырок вперед.
37-39		Обучение техники висов (стоя, лежа, на согнутых	3		Уметь выполнять висы (стоя, лежа, на

	элементами акробатики (24 часов)	руках).			согнутых руках).
40-42		Закрепление техники висов (стоя, лежа, на согнутых руках).	3	Мультимедийные программы	Уметь выполнять висы (стоя, лежа, на согнутых руках).
43-45		Совершенствование техники висов (стоя, лежа, на согнутых руках), упоров (лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке).	3	Мультимедийные программы	Уметь выполнять висы (стоя, лежа, на согнутых руках).
46-48		Обучение техники опорных прыжков, лазание, упражнении в равновесие.	3		Уметь выполнять опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии.
49-51		Контроль техники опорных прыжков, лазание, упражнения в равновесии.	3		Уметь выполнять опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии.
52-54	Лыжная подготовка(27 часов)	Вводный инструктаж по ТБ на лыжах. Значение лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок.	3	Мультимедийные программы	Уметь анализировать информацию.
55-57		Обучение техники скользящего шага (с палками и без).	3	Мультимедийные программы	Уметь выполнять технику скользящего шага.
58-60		Закрепление техники скользящего шага (с палками и без).	3		Уметь выполнять технику скользящего шага.
61-63		Обучение техники попеременного двушажного хода, спускам.	3	Мультимедийные программы	Уметь выполнять попеременный двушажный ход.
64-66		Закрепление попеременного двушажного хода, техники подъема лесенкой.	3		Уметь выполнять попеременный двушажный ход.
67-69		Совершенствование попеременного двушажного хода, техники подъема лесенкой.	3		Уметь выполнять попеременный двушажный ход.
70-72		Совершенствования попеременного двушажного хода.	3		Уметь выполнять попеременный двушажный ход.
73-75		Совершенствования техники передвижения на лыжах. Сдача норм ГТО.	3	Мультимедийные программы	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах.
76-78		Совершенствования техники передвижения на лыжах.	3		Уметь выполнять технику передвижения на лыжах.
79-81			Обучение техники ловли и передачи мяча в	3	Мультимедийные программы

		движении, ведение на месте и в движении, броски двумя руками от груди.			передачи мяча.
82-84	Подвижные и спортивные игры (15 часов)	Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении, ведение на месте и в движении, броски двумя руками от груди.	3		Уметь выполнять технику ловли и передачи мяча.
85-87		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении, ведение на месте и в движении, броски двумя руками от груди.	3		Уметь выполнять технику ловли и передачи мяча.
88-90		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении, ведение с изменением направления, броски в кольцо.	3	Мультимедийные программы	Уметь выполнять технику ловли и передачи мяча.
91-93		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении, ведение с изменением направления. Игра по упрощённым правилам	3		Уметь выполнять технику ловли и передачи мяча.
94-96	Лёгкая атлетика (9 часов)	Закрепление техники ходьбы и бега, круговая эстафета, бег 60 м.	3	Мультимедийные программы	Уметь правильно выполнять технику ходьбы и бега.
97-99		Контроль техники ходьбы и бега, встречная эстафета, бег 60 м, зачет 30м. Сдача нормативов комплекса ГТО.	3		Уметь правильно выполнять технику ходьбы и бега.
100-102		Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	3		Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега.
			Итого: 102		

