

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с. Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск)

РАССМОТРЕНА

На заседании МО учителей
начальных классов
(протокол №1 от 28.08.24)

Руководитель МО

_____/Резачкина С.И.

ПРОВЕРЕНА

Зам. директора по УР

_____/Сухорукова Т.В.

УТВЕРЖДЕНА

приказом №135 от 29.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ им.
Н.С.Доровского с. Подбельск

_____/В.Н.Уздяев

**АДАптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
Уровень программы
начальное общее образование
4 класс**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов
(авторы: В.М.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой: «Программа
специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4
классы» под редакцией В.В.Воронковой, «Просвещение» 5-е издание,
Москва 2008г

Составитель:

Шабаева Г. М., высшая категория

Подбельск, 2024

Пояснительная записка

Данная адаптированная рабочая программа составлена с целью планирования, организации, коррекции и управления учебным процессом по изучению учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск в 2024-2025 учебном году.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Рекомендации по осуществлению государственного контроля качества образования детей с ограниченными возможностями здоровья (проект, разработанный в рамках государственного контракта от 07.08.2013 № 07.027.11.0015)
- Проекты адаптированных основных общеобразовательных программ в редакции от 30.03.2015
- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы. / Под редакцией В. В. Воронковой.- М., 2013 г.
- Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 ГБОУ СОШ им.Н. С. Доровского с. Подбельск

Цель программы - укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни, воспитание интереса к занятиям физической культурой.

Задачи программы:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности в процессе обучения;
- раскрыть возможные избирательные способности и интересы обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать нравственные, морально-волевые качества(настойчивость, смелость), навыки культурного поведения.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 17 ч (0,5 час в неделю).

**Система оценки достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения
адаптированной основной общеобразовательной программы**

Результаты овладения программой являются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, письменные, практические);
- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

- «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
- «хорошо» — от 51% до 65% заданий;
- «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Обучающийся научится:

- владеть социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- владеть навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- принимать установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- оценивать свое физическое состояние;
- положительно относиться к занятиям физической культурой.

Предметные результаты

Достаточный уровень

Обучающийся научиться:

- пользоваться средствами укрепления здоровья, понимать значение личного здоровья для здоровья окружающих; уметь оказывать первую помощь;
 - выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентироваться в пространстве;
 - выполнять упражнения основной гимнастики на месте и в движении;
 - выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики и силовой подготовки;
 - свободно владеть мячом (разного диаметра), выполнять упражнения в метании на дальность и в цель;
 - выполнять ранее изученные виды прыжков, включить их в самостоятельную деятельность;
 - сохранять устойчивое равновесие на разновысоких опорах, при выполнении акробатических элементов;
 - пользоваться в организованной и свободной деятельности элементами спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона;
- знать и выполнять правила подвижных игр, организовывать их самостоятельно.

Минимальный уровень

Обучающийся научится:

- выполнять правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- ударять мяч о пол и ловить его после отскока, подхватывая сначала снизу, затем сверху, ловить мяч поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками;
- метать в цель, расположенную на высоте 1 м, 1,5 м, 2 м, мячи попеременно, то правой, то левой рукой.
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках).

Содержание учебного предмета

Основы знаний

Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика

Основная стойка.

Строевые упражнения

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками.

Элементы акробатических упражнений

Кувырок вперёд по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув колени.

Лазанье

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) одноимённым и разноимённым способами.

Передвижение на четвереньках по полу и по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

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 предметами (по выбору), на носках, с различным движением рук, боком, приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

Ходьба

Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2 – 3 предмета), по разметке.

Бег

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 минут.

Прыжки

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3 – 4 м, в высоту с прямого разбега).

Метание

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Подвижные игры

«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешочек».

Игры с элементами ОРУ

«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Верёвочный круг», «Часовые и разведчики».

Игры с бегом и прыжками

«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с бросанием, ловлей и метанием

«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск» в форме **учета знаний обучающихся.**

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ УРОКА

«Физическая культура» реализуется через:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения

Учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов (авторы: В.М.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой: «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы» под редакцией В.В.Воронковой, «Просвещение» 5-е издание, Москва 2013г.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре,

4 класс, 8 вид (вариант 1) на 2024-2025 учебный год

№ урок а	Тема урока	Дата по плану	Дата фактическая
1.	Развитие национальных видов спорта в России, регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на спортивной площадке.		
	Строевые упражнения - команда: «Становись! Равняйся! Смирно! Вольно!» Повороты кругом на месте, по разделениям, расчет по порядку. ОРУ: без предметов, в движении, в парах. Бег с равномерной скоростью. СБУ (в процессе каждого урока).		
2.	Экспресс-тесты: бег 30 м с высокого старта.		
	Бег 100м		
3.	Метание малого мяча 150 г. способом «из-за спины через плечо» на дальность и в цель с места и с разбега		
4.	Экспресс-тест: бег в течение 2 мин.		
	Экспресс - тест: прыжки в длину с места.		
5.	Метание малого мяча в цель.		
	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.		
6.	Акробатические упражнения: 2-3 кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» с помощью или у стены.		
	Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну выпадами. Ходьба на носках назад. Опускание в упор стоя на колене. Повороты прыжком на гимнастической скамейке.		
7.	Комбинация упражнений в равновесии.		
	Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь, козел в ширину, h –90-100 см).		
8.	Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь, козел в ширину, h –90-100 см.)		
	Висы и упоры. Вис согнув ноги, на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись на стенке; подтягивание в висе на перекладине; в висе поднимание прямых и согнутых ног.		
9.	Подтягивание в висе лежа на низкой (высокой) перекладине.		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		

10.	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой		
	Прыжки через скакалку за 1 мин		
11.	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.		
	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подвижные игры.		
12.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований. Подвижные игры.		
	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.		
13.	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.		
	Строевые приемы и упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение. ОРУ без предметов, на осанку. Бег с изменением длины и частоты шагов, равномерный. СБУ (в процессе каждого урока).		
14.	Метание малого мяча в цель.		
	Многоскоки.		
15.	Экспресс - тест: прыжки в длину с места.		
	Экспресс - тест: подтягивание.		
16.	Экспресс - тест: бег в течение 4.		
	Экспресс - тест: бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м. с высокого старта.		
17.	Бег 200 м.		
	Метание малого мяча на дальность.		