

Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Серафимовичская ШИ»

Согласовано:

Заместитель директора по учебной работе

 Н.И. Любимова

«31» АВГУСТА 2023 г.

Утверждено:

приказом от «31» АВГУСТА № 370

Директор ТКОУ «Серафимовичская ШИ»

 Р.В. Охрименко



Рабочая программа

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 4 класс

(предметная область «Физическая культура») (вариант 1)

Разработчик: Лукьянов В.Н.

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Программа рассмотрена на заседании школьного методического объединения учителей младших классов

Протокол от «30» АВГУСТА 2023 г. № 1

Руководитель МО младших классов  А. В. Рогачева

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ, утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026, Положением о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, факультативных и коррекционных курсов государственного казенного общеобразовательного учреждения «Серафимовичская школа-интернат», утвержденного приказом от 31.08.2023 г. № 370, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 государственного казенного общеобразовательного учреждения «Серафимовичская школа-интернат».

Количество учебных недель – 34

Количество часов в неделю – 3

Количество часов в год - 102

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.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре,

коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена 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.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Коррекционные подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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. Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Оздоровительная и корригирующая 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. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

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 учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся 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 парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. 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. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в

длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. 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 теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

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. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Коррекционные подвижные игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и 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:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с элементами ходьбы, с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием, на коррекцию равновесия.

Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы

Личностные результаты освоения АООП:

- 1) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

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;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Метапредметные результаты освоения АООП:

- Готовность сохранять цели учебной деятельности;
- готовность следовать заданному алгоритму действий при выполнении типовых учебных заданий;
- готовность к позитивному переживанию неуспеха в учебной деятельности и сохранение желания продолжать действовать;

- проявление начальных форм познавательной и личностной рефлексии при анализе типовых познавательных и жизненных ситуаций;
- использование доступных для восприятия и осознания знаково-символических средств представления информации для решения учебных и практических задач;
- готовность активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
- овладение доступными логическими действиями и построение элементарных рассуждений по заданному (или освоенному) алгоритму при решении стандартных практико-ориентированных задач и типичных жизненных ситуаций;
- готовность слушать собеседника и отвечать на вопросы, аргументируя свою точку зрения и оценку событий; готовность воспринимать точку зрения другого человека;
- готовность избегать конфликтных ситуаций и/или сдерживать негативные эмоции; проявление устойчивого желания сотрудничать;
- овладение доступными начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и повседневной жизненной практикой.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия — 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; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
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.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	1. раздел «Основы знаний»			
1-2	Основы техники безопасности и профилактики травматизма (инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на спортивной площадке и физкультурном зале). Программный материал сообщается учащимся на уроках в течении учебного года в виде кратких бесед.	2		
	2. раздел «Легкая атлетика»			

3-4	Ходьба: в колонну, в медленном и быстром темпе, по линии, на носках и пятках, с различным положением рук, с выполнением общеразвивающих и корригирующих упражнений, в полуприседе, перекатом с пятки на носок. Основы знаний.	2		
5-6	Бег в медленном темпе, среднем и быстром темпе чередующимся с ходьбой с сохранением правильной осанки, с высоким подниманием бедра. Основы знаний.	2		
7-8	Ходьба и бег по заданным направлениям, с преодолением небольших препятствий. Техника бега по дистанции. Основы знаний.	2		
9-10	Обучение с технике прыжков на одной , двух ногах, с продвижением вперёд, в глубину. Основы знаний.	2		
11-12	Обучение с технике прыжка в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Основы знаний.	2		
13-14	Прыжки: через натянутый шнур, толчком двух ног прыжок вверх , коснуться предмета. Основы знаний.	2		
15-16	Обучение технике правильного захвата различных предметов для выполнения метания одной, двумя руками. Метание больших мячей стоя, сидя, партнёру.	2		
17-18	Обучение технике произвольного метания малых и больших мячей. Метание малого мяча с места в цель и на дальность правой и левой рукой. Основы знаний.	2		
19-20	Контрольные упражнения оценки физической подготовленности учащихся. Прыжок в длину с места. Метания мяча на дальность. Бросок мяча в цель. Бег 30 метров.	2		
	3. раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»			
21-22	Построения и размыкания. В шеренгу, колонну, парами, по линии, в круг. На вытянутые руки, приставными шагами.	2		
23-24	Упражнения на равновесие и на формирование правильной осанки. Основы знаний.	2		
25-26	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на дыхание. Основы знаний.	2		

27-28	Ознакомление с техникой группировок и перекатов. Элементы акробатических упражнений. Основы знаний.	2		
29-30	Общеразвивающие и координирующие упражнения с гимнастическими палками. Основы знаний.	2		
31-32	Общеразвивающие упражнения с мячами. Основы знаний.	2		
33-34	Общеразвивающие упражнения с обручами. Основы знаний.	2		
35-36	Лазанье и ходьба по гимнастической скамейке . Основы знаний.	2		
37-38	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки в точности движений. Основы знаний.	2		
39=40	Лазание по гимнастической стенке. Основы знаний.	2		
4. раздел «Лыжная подготовка».				
41-42	Обучение технике ступающего шага. Основы знаний.	2		
43=44	Обучение технике одношажного хода. Основы знаний.	2		
45-46	Обучение технике двухшажного хода. Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м. Основы знаний.	2		
47-48	Обучение технике подъема на склон. Основы знаний.	2		
49-50	Обучение технике спуска со склона. Основы знаний.	2		
51-52	Обучение технике преодоления бугра и впадины. Основы знаний.	2		
53-54	Игры на лыжах. п/и «Ловкие лыжники», «Аист». Основы знаний.	2		
55-56	Контрольные упражнения уровня физического развития, прохождение на лыжах от 0,8 до 1,5 км.	2		
5. раздел «Коррекционные подвижные игры».				
57-58	Коррекционные подвижные игры с элементами ходьбы, бега. Основы знаний.	2		
59-60	Подвижные игры на коррекцию равновесия, «Разойдись не упади». Основы знаний.	2		
61-62	Коррекционные подвижные игры с лазанием, «Проползи не урони». Основы знаний.	2		
63-64	Коррекционные подвижные игры с прыжками. Основы знаний.	2		
65-66	Коррекционные подвижные игры с метанием. Основы знаний.	2		
67-68	Коррекционные подвижные игры малой подвижности. Основы знаний.	2		

69-70	Коррекционные игры на ориентировку в пространстве. Основы знаний.	2		
71-72	Пионербол: бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя после подачи. Учебная игра. Основы знаний.	2		
73-74	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал», «Совушка». Основы знаний.	2		
75-76	Подвижные игры на базе волейбола «Мяч через сетку» (подача с 2-3 м). Игра двумя мячами. Основы знаний.	2		
77-78	Подвижные игры на базе баскетбола .Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя от груди в кольцо. Основы знаний.	2		
79-80	Коррекционные подвижные игры с элементами лазанья и прыжков. Основы знаний.	2		
81-82	Подвижные игры на базе баскетбола. Бросок и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Основы знаний.	2		
83-84	Коррекционные подвижные игры и эстафеты с бегом, метанием, и ловлей. Основы знаний.	2		
	2.раздел «Лёгкая атлетика»			
85-86	Специальные упражнения с набивными мешочками для коррекции движений и развития координационных способностей. Основы знаний.	2		
87-88	Обучение технике различных видов ходьбы , с преодолением 3-4 препятствий по разметке. Основы знаний.	2		
89-90	Обучение технике эстафетного бега. Комбинации из различных видов эстафет. Основы знаний.	2		
91-92	Обучение прыжку в высоту с касанием подвешенных ориентиров. Обучение технике высокого и низкого старта. Основы знаний.	2		
93-95	Обучение технике кроссового бега с переходом на быструю ходьбу до 4-5 минут. Основы знаний.	3		
96-99	Контрольные упражнения оценки физической подготовленности учащихся. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Бег 30 м. Бросок мяча в цель.	3		
	5 раздел. «Коррекционные подвижные игры».			

100-102	Футбол: техника ведения мяча по прямой правой и левой ногой. Техника остановки мяча подошвой. Техника ударов по мячу. Учебная игра. Основы знаний.	3		
---------	--	---	--	--

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Физкультура. Внеклассные мероприятия в школе. Видякин М.В. «Учитель», 2003, Бег, прыжки, метания. Ломан В., М-ФиС 1985, Спорт детям ФиС 1956, Детские подвижные игры М-Просвещение 1985.

Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья. Креминская М.М. ООО «ВЛАДОС»

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Учебный инвентарь: маты гимнастические, перекладина пристеночная, скамейка гимнастическая, палки гимнастические, канат, мячи, обручи, лыжи с палками и креплениями, секундомер, кегли, скакалки, свисток.