

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа р.п.Советское Советского района Саратовской области

<p>«Рассмотрено»          Руководитель ШМО  <i>В.А.</i> /Додонова В.А./          Протокол № <u>01</u>          от «<u>21</u>» <u>08</u> 2023г.</p>	<p>«Согласовано»          Заместитель директора по          УР <i>С.А.</i> /Панченко С.А./          «<u>01</u>» <u>09</u> 2023г.</p>	<p>«Утверждено»          Директор МБОУ - СОШ          р.п. Советское  <i>М.В.</i> /Исаева М.В./          Приказ № <u>2023</u>          от «<u>01</u>» <u>09</u> 2023г.</p> 
--	--	--

**АДАптированная  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)  
«Физическая культура» 4 класс  
учителя-дефектолога  
Додоновой Веры Алексеевны**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 01 от  
«01» 09 2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» 4 класс составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, (утвержденный Приказом Министерства образования науки России от 17 декабря 2010 г. №1897),
- «Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида», под редакцией В.В.Воронковой,
- образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – средней общеобразовательной школы р.п. Советское Советского района Саратовской области,

Согласно основной образовательной программе МБОУ-СОШ р.п. Советское на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 4 классе отводится 0,5 часа в неделю, всего 17 ч.

Процесс обучения по адаптивной физкультуре неразрывно связан с решением специфической задачи коррекционных образовательных учреждений VIII вида — коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированием умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

### **Цели программы обучения:**

- содействие всестороннему развитию личности посредством физической культуры личности школьника..

### **Задачи программы обучения:**

- укрепить здоровье, улучшить осанку, проводить профилактику плоскостопия; содействовать гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладеть школой движений;
- развить координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработать представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявить предрасположенность к тем или иным видам спорта;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В процессе освоения учебной программы по «Физическая культура» на уроках применяется фронтальная и индивидуальная деятельность учащихся. Обучение детей по

программе учебного курса «Физическая культура» должно быть направлено на достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения содержания. **Реализация учебного курса «Физическая культура» предполагает осуществление педагогического контроля через:** беседу (диалог), устный опрос, практические занятия.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ. ПРЕДМЕТНЫЕ).**

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся направлена на развитие способности у детей овладевать содержанием адаптированной основной образовательной программой общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант I) АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень овладения **предметными результатами** не является обязательным для всех учащихся. Минимальный уровень является обязательным для всех учащихся с умственной отсталостью.

#### **Предметные результаты по окончании 4 класса:**

- *Общие теоретические сведения.* 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. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

- *На уроках лёгкой атлетики **знать:*** как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.
- *На уроках гимнастики **знать:*** своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега.
- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **знать:*** правила и поведение во время игр.
- *На уроках лёгкой атлетики **уметь:*** не задерживать дыхание при выполнении упражнений; метать мячи; отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир. *На уроках гимнастики **уметь:*** выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.
- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **уметь:*** выполнять правила общественного порядка и правила игры.

#### **Личностные результаты:**

1. Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
4. Выполнять правила безопасного поведения в школе.
5. Адекватно воспринимать оценку учителя.

#### **Обучающиеся к концу 4 класса должны знать и уметь:**

- знать правил безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- знать названий снарядов и гимнастических элементов;

- выполнять команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»;
- выполнять построение в шеренгу и равнение по носкам;
- выполнять перестроение из колонны по одному в круг; перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки; расчет по порядку;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги;
- выполнять лазание по скамейке одноименным и разноименным способами, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке с предметом, боком приставным шагом, по наклонной скамейке, по начерченной линии);
- ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, по разметке;
- выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий;
- бежать на скорость до 30м, в медленном темпе до 2мин;
- выполнять прыжки в длину и высоту с шага;
- выполнять метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели и на дальность;
- выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах);
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля во 2 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: бег 30м, челночный бег 3\*10м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе (в висе лежа).

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### **Направление 1. Основные движения.**

*Ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке.* Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.

*Захват предметов — метание.* Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.

*Построение и ходьба.* Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.

*Бег и прыжки.* Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.

*Ползание, лазание и перелезание.* Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.

### **Направление 2. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).**

Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Количество часов, из них				
		теория	практическая работы	Самостоятельные работы	экскурсии	проектные работы
1	Основные движения		12			
2	Общеразвивающие движения		5			
<b>Итого</b>			<b>17</b>			

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Сокращения, принятые в данном планировании:

УОНЗ – урок «открытия» нового знания

УСЗ – урок систематизации знаний

УР – рефлексия (уроки повторения, закрепления знаний и выработки умений)

УКР – урок контрольной работы

№п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Форма урока	Планируемые результаты			Дата проведения	
				Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
<b>Основные движения - 5 часов</b>								
1.1	Ходьба с различными движениями рук	1	УОНЗ	«В гости к лесным зверям». Ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи «Лягушки на болоте». Соскок и подъем на гимнастическую скамейку.	<b>Познавательные:</b> Поиск разнообразных способов решения задач. <b>Структурирование</b> знания	Развитие зрительной памяти и внимания. Формирование обобщённых представлений о свойствах предметов(цвет, форма, величина.)		
2.2	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	УОНЗ	«Наседка и цыплята». Ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук, приставным шагом «Такие разные мячи». Знакомство с различными названиями мячей, катание мячей друг другу, перебрасывание мячей снизу и	<b>Регулятивные:</b> Адекватное восприятие оценки учителя. Оценка правильности выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки <b>Коммуникативные:</b> Использование речи для	Развитие двигательной сферы, мелкой моторики. Развитие пространственных представлений и ориентации Развитие наглядно-образного мышления		

3.3	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	УОНЗ	от груди «Мы самые меткие». Метание малого мяча двумя руками с места в горизонтальную и вертикальную цели	регуляции своего действия	Развитие зрительной памяти и внимания. Формирование обобщённых представлений о свойствах предметов(цвет, форма, величина.) Развитие двигательной сферы, мелкой моторики. Развитие пространственных представлений и ориентации Развитие наглядно-образного мышления				
4.4	Упражнения с мячом.	1	УОНЗ							
5.5	Метание малого мяча в цель.	1	УОНЗ							
<b>Общеразвивающие упражнения – 5 часов</b>										
6.1	Комплекс ОРУ с малым мячом.	1	УОНЗ	«Мой веселый звонкий мяч». Общеразвивающие упражнения с мячом. «Переходим яму». Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки «Спускаемся с горки». Ходьба по наклонной доске со сменой положения рук «Разноцветные флажки». Комплекс общеукрепляющих упражнений с флажками «Зарядка для спортсмена». Комплекс общеразвивающих	<b>Познавательные:</b> Поиск разнообразных способов решения задач. Структурирование знания. Сравнение. <b>Коммуникативные:</b> Использование речи для регуляции своего действия. <b>Регулятивные:</b> Планирование своих действий в соответствии поставленной задачей и	Развитие зрительной памяти и внимания. Формирование обобщённых представлений о свойствах предметов(цвет, форма, величина.) Развитие двигательной сферы, мелкой моторики. Развитие пространственных представлений и ориентации				
7.2	Корректирующие упражнения на формирование правильной осанки.	1	УОНЗ							
8.3	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	УОНЗ							
9.4	Комплекс общеразвивающих упражнений с	1	УОНЗ							

	предметом.			упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и спины с фиксацией положения туловища	условиями ее реализации. Осуществление итогового и пошагового контроля по результату	Развитие наглядно-образного мышления		
10.5	Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса.	1	УОНЗ					
<b>Основные движения - 7 часов</b>								
11.1	Строевые упражнения.	1	УОНЗ	«Светлячки». Построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроения «Кот и мыши». Ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку, ходьба приставным шагом правым и левым боком Ходьба полуприседом. «Грациозные лошадки». Ходьба с подниманием бедра, ходьба под счет «Горошины на блюде». Сочетание разных видов ходьбы и перестроения	<b>Познавательные:</b> Поиск разнообразных способов решения задач. Структурирование знания. Сравнение. <b>Коммуникативные:</b> Использование речи для регуляции своего действия. <b>Регулятивные:</b> Планирование своих действий в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации. Осуществление итогового и пошагового контроля по результату.	Развитие «Я-концепции» и самооценки личности. Формирование самоидентификации, адекватной позитивной самооценки, самоуважения и самопринятия. Развития познавательных интересов, учебных мотивов.		
12.2	Упражнения в ходьбе.	1	УОНЗ					
13.3	Игра: «Найдем клад».	1	УОНЗ					
14.4	Упражнения в ходьбе.	1	УОНЗ					
15.5	Перестроение в движении.	1	УОНЗ					
16.6	Бег на короткие дистанции (перебежки).	1	УОНЗ					
17.7	Беговые упражнения.	1	УОНЗ					
<b>Итого</b>		<b>17</b>						

