

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию и молодежной политике Администрации Павловского

района

МБОУ "Арбузовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

**ШМО спортивно-
творческого
направления**

Т.С. Савельева
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ

С.В. Саблина
Приказ №130 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

адаптированная

ст. Арбузовка 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступившими в силу в силу с 31.07.2020);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
 - СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018г. N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант1) МБОУ «Арбузовская СОШ».
- Положения о рабочей программе педагога МБОУ «Арбузовская СОШ»;
- Учебного плана МБОУ «Арбузовская СОШ» на 2023-2024 учебный год для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Согласно учебному плану школы на изучение предмета выделено 102 часа в год, из расчета 3 часов в неделю, 34 учебных недель. В связи с этим количество часов на прохождения основных тем предмета не изменено.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция и компенсация нарушений физического развития;
развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
развитие у учащихся основных физических качеств,
привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
коррекционная направленность обучения;
оптимистическая перспектива;
комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Правила поведения в физкультурном зале, 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

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребёнка; знать

причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их

совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия

проводятся с 3 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже 12 °С (для средней климатической зоны).

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объём времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не

освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Учащимся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.

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

Формы организации деятельности учащихся на уроке:

Специальные методы и приемы работы с обучающимися с УО

1. Наблюдение за особенностями развития ребенка в динамике.

2. Демонстрация реальных объектов, изучаемых по программе.
3. Приемы удержания внимания в процессе деятельности: частое обращение к ребенку по имени, поручение ребенку заданий, предполагающих движение, смена видов деятельности.
4. Метод «малых порций», предполагающий дробление учебного материала на несколько смысловых частей, изучение каждой в отдельности и последующее закрепление.
5. Метод стимулирования учения (использование дидактических игр и занимательных упражнений).
6. Приемы развития мыслительной активности.
7. Прием комментирования.

Основные направления коррекционной работы:

1. Не использовать многоступенчатые инструкции, предлагать короткие и четко сформулированные задания.
2. Дозировать предъявляемую помощь и внешний контроль.
3. Развитие познавательной активности.
4. В процессе обучения опора на практические действия с реальными предметами или их заместителями, на возможность производить с ними действия, на использование рисунков, иллюстраций и других опорных материалов.
5. Выбор индивидуального темпа обучения.
6. При утомляемости включать его в социальные формы деятельности.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 2 класса — пионербол

Курс программы рассчитан на 102 часа по 3 часа в неделю.

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и тем уроков | Количество часов | Примечание |
|--------------|--|-------------------------|---|
| I. | Бег. Ходьба. | 17 | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | 1 | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) |

| | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| 2 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | 1 | |
| 3 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | 1 | Выбор индивидуального темпа обучения |
| 4 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | 1 | |
| 5 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | 1 | |
| 6 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | 1 | |
| 7 | Освоение навыков бега. Подготовка спортивной формы. | 1 | |
| 8 | Освоение навыков бега. | 1 | |
| 9 | Совершенствование навыков бега. | 1 | |
| 10 | Совершенствование навыков бега. | 1 | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) |
| 11 | Совершенствование навыков бега . | 1 | |
| 12 | Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | Выбор индивидуального темпа обучения |
| 13 | Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | | |
| 14 | Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 15 | Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 16 | Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 17 | Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| II | Гимнастика | 15 | |
| 18 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) |
| 19 | ТБ. Строевые упражнения. Комплекс УУГ. | 1 | |

| | | | |
|------------|--|-----------|---|
| | Эстафеты. | | |
| 20 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры. | 1 | Выбор индивидуального темпа обучения . |
| 21 | Строевые упражнения. Висы. Эстафеты. | 1 | |
| 22 | Кувырок вперед. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. | 1 | |
| 23 | Кувырок вперед. Лазание по скамейке. Игры. | 1 | |
| 24 | Строевые упражнения. Лазание по канату. Эстафеты. | 1 | |
| 25 | Стойка на лопатках. Лазание по канату. Игры. | 1 | |
| 26 | Стойка на лопатках. Лазание по канату. Эстафеты. | 1 | |
| 27 | ОРУ. Упражнение «мост» из положения лежа. КУ – наклон вперед. Игры. | 1 | |
| 28 | ОРУ с предметами. Упражнение «мост» из положения лежа. Эстафеты. | 1 | |
| 29 | Упражнения в равновесии. КУ – прыжки в длину с места. Эстафеты. | 1 | |
| 30 | Упражнения в равновесии. КУ – подтягивание, отжимание. Игры. | 1 | |
| 31 | Строевые приёмы. Полоса препятствий. Эстафеты. | 1 | |
| 32 | Преодоление полосы препятствий. Игры. | 1 | |
| III | Подвижные игры | 20 | |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Игры и эстафеты. | 1 | |
| 34 | Игры и эстафеты. | 1 | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) |
| 35 | ОРУ. Ведение мяча в ходьбе. Игра «Мяч среднему». | 1 | |
| 36 | ОРУ с мячом. Передачи мяча в парах. Игра | 1 | |

| | | | |
|-----------|--|-----------|--------------------------------------|
| | «Круговая охота». | | |
| 37 | ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Перестрелка». | 1 | Выбор индивидуального темпа обучения |
| 38 | Передачи и приём баскетбольного мяча. Строевые упражнения. Эстафеты с мячами. | 1 | |
| 39 | Передачи и приём баскетбольного мяча. Игра «Мяч среднему». | 1 | |
| 40 | ОРУ. Ведение и передача баскетбольного мяча. Эстафеты с мячами. | 1 | |
| 41 | ОРУ с мячом. Ведение баскетбольного мяча. Эстафеты. | 1 | |
| 42 | ОРУ с мячом. Передачи мяча через сетку. Игра «Салки». | 1 | |
| 43 | Передачи мяча через сетку. Эстафеты с мячами. | 1 | |
| 44 | ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам. | 1 | |
| 45 | ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол». | 1 | |
| 46 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч среднему». | 1 | |
| 47 | ОРУ с мячами. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол». | 1 | |
| 48 | ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 1 | |
| 49 | ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка». Эстафеты. | 1 | |
| 50 | ОРУ. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Игра «Гонка мячей». | 1 | |
| 51 | ОРУ. Силовая подготовка. КУ – ловля и передача мяча. | 1 | |
| 52 | Игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | |
| IV | Лыжная подготовка | 21 | |
| 53 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. | 1 | |

| | | | |
|------------|--|-----------|---|
| 54 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. | 1 | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) |
| 55 | Подъём «ёлочкой», «лесенкой». | 1 | |
| 56 | Подъём «ёлочкой», «лесенкой». | 1 | |
| 57 | Подъём «ёлочкой», «лесенкой». | 1 | |
| 58 | Спуски в средней стойке | 1 | |
| 59 | Спуски в средней стойке | 1 | Выбор индивидуального темпа обучения |
| 60 | Спуски в средней стойке | 1 | |
| 61 | Торможение плугом | 1 | |
| 62 | Торможение плугом | 1 | |
| 63 | Торможение плугом | 1 | |
| 64 | Передвижение на лыжах до 1.5км за урок | 1 | |
| 65 | Подъём «ёлочкой», «лесенкой». | 1 | |
| 66 | Подъём «ёлочкой», «лесенкой». | 1 | |
| 67 | Спуски в средней стойке | 1 | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) |
| 68 | Спуски в средней стойке | 1 | |
| 69 | Спуски в средней стойке | 1 | |
| 70 | Передвижение на лыжах до 1.5км за урок | 1 | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) |
| 71 | Передвижение на лыжах до 1.5км за урок | 1 | |
| 72 | Подъёмы и спуски с небольших склонов. | 1 | |
| 73 | Передвижение на лыжах до 1.5км за урок | 1 | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) |
| III | Играем все! | 29 | |
| 74 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. | 1 | |
| 75 | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной | 1 | Коррекционные упражнения (для развития |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | дифференцировки и точности движений) | | пространственно-временной дифференцировки и точности движений) |
| 76 | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) | 1 | |
| 77 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | Выбор индивидуального темпа обучения |
| 78 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| 79 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| 80 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| 81 | Игры с бегом и прыжками | 1 | |
| 82 | Игры с бегом и прыжками | 1 | |
| 83 | Игры с бегом и прыжками | 1 | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) |
| 84 | Игры с бросками, ловлей | 1 | |
| 85 | Игры с бросками, ловлей | 1 | Выбор индивидуального темпа обучения |
| 86 | Игры с бросками, ловлей | 1 | |
| 87 | Игры с метанием | 1 | |
| 88 | Игры с метанием | 1 | |
| 89 | Игры с метанием | 1 | |
| 90 | Игры с метанием | 1 | |
| 91 | Пионербол | 1 | |
| 92 | Пионербол | 1 | |
| 93 | Пионербол | 1 | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) |
| 94 | Пионербол | 1 | |
| 95 | Перестрелка | 1 | Выбор индивидуального темпа обучения. |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "АРБУЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА МУЖЕСТВА МАЙОРА ПОПОВА С.Н.",**
САБЛИНА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА, Директор

23.09.23 09:24
(MSK)

Сертификат 00C59B925B52437E75EBFEEC03B8A750B5