

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Саратовской области
Управление образования Петровского муниципального района
МБОУ «ООШ п.Пригородный»

Рассмотрено Руководитель МО <i>Гусева З.Н.</i> Гусева З.Н. Протокол № 1 от «30» 08.2023г.	Согласовано Заместитель директора по учебной работе <i>С.В.Осипова</i> С.В.Осипова Согласовано от «30» 08.2023г.	Утверждаю: Директор <i>Е.А.Морозова</i> Е.А.Морозова Приказ № 181 от «30» 08.2023г.
--	--	--

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу « Физическая культура» для учащихся 4 класса
на 2023-2024 учебный год (для учащихся с ОВЗ)
Вариант 2.

Составитель: учитель Тугушева О.Ю.

п. Пригородный
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура составлена на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях
- АООП «МБОУ «ООШ п.Пригородный для обучающихся с ОВЗ» для обучающихся 3-х классов в соответствии с требованиями ФГОС на 2021-2022 учебный год (Вариант 1).
- Учебного плана на 2021/2022 учебный год «МБОУ «ООШ п.Пригородный».

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всех систем 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 физической культуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. 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 программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Рабочая программа рассчитана на 68 часа (2 часа в неделю).

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

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Цели рабочей программы по физической культуре.

Задачи изучения физической культуры

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.
- Овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Цель изучения физической культуры в (I¹) I–IV классах определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию. Задачами выступают:

- 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;
- 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.

Целью рабочей программы по физической культуре для 3 класса является формирование основ физической культуры личности, которая включает в себя ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

- Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.

- Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
- Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
- Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
- Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Общая характеристика физической культуры

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП для третьего класса предусмотрено 68 часа в год (2 часа в неделю).

Количество часов по разделам учебного предмета физическая культура в 3 классе.

Раздел	Кол-во часов
Гимнастика	8
Легкая атлетика	20
Подвижные игры	23
Лыжная подготовка	10
Школа мяча	7
Общее количество часов	68

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты обучающегося 3 класса:

1. Осознание себя как ученика;
2. Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
3. Наличие мотивации к учебной деятельности;
4. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

1. Уметь выполнять простые инструкции учителя;
2. Иметь представление о видах двигательной деятельности;
3. Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
4. Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

1. Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
2. Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
3. Овладение навыками элементов спортивных игр.
4. Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание примерной рабочей программы отражено в разделах: «Лыжная подготовка», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

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

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). 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.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие 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; упражнения на равновесие;

лазанье; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; 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/ 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.

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 с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

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 с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину.

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 с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

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 и т.д.)

Иметь представление

О режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Календарно-тематический план

№	Дата		Тема урока
	план	факт	
			I триместр
			Легкая атлетика
1			Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
2			Ходьба в быстром темпе. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.
3			Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд.
4			Разучивание техники бега на 30 метров из положения высокий старт
5			Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег.
6			Совершенствование и учет бега на 30м из положения высокий старт. Совершенствование техники челночного бега.
7			Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками.

8			Совершенствование техники метания малого мяча на дальность
9			Учет техники метания малого мяча на дальность
10			Разучивание техники прыжка в длину с места
11			Учет техники прыжка в длину с места
			Подвижные игры
12			Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. П./ игра.
13			Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра
14			Индивидуальная работа с мячом. Подвижные игры с элементами ОРУ.
15			Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр.
16			Разучивание техники командных подвижных игр
17			Совершенствование техники командных подвижных игр
18			Совершенствование техники подвижных игр с мячом. Совершенствование техники игры «Точно в цель»
19			Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов
20			Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов
			II триместр
			Гимнастика .
21			Промежуточный инструктаж по ТБ. Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа.
22			Разучивание техники выполнения кувырка вперед.
23			Совершенствование техники выполнения кувырка вперед
24			Разучивание техники выполнения кувырка назад

25			Совершенствование техники выполнения кувырка назад.
26			Разучивание техники акробатического соединения элементов
27			Совершенствование техники акробатического соединения элементов
28			Учет техники акробатического соединения элементов.
			Подвижные игры
29			Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ
30			Разучивание техники строевых упражнений
31			Совершенствование техники строевых упражнений
32			Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами
33			Совершенствование техники игры «Вышибалы». Круговая тренировка.
			Лыжная подготовка
34			Промежуточный инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке.
35			Разучивание техники скользящего и ступающего шага без палок.
36			Разучивание техники поворотов переступанием без палок
37			Совершенствование техники ступающего , скользящего шага
38			Совершенствование техники поворотов переступанием
39			Разучивание техники подъёмов и спусков.
40			Прохождение дистанции 300м
41			Разучивание техники скользящего шага с палками.
42			Прохождение дистанции 1000м
43			Лыжи. Свободное катание
			III триместр

			Подвижные игры
44			Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами
45			Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами
46			Подвижные игры с мячом
47			Подвижные игры с различными предметами
48			Разучивание техники силы удара заданным отскоком.
49			Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку
50			Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность
51			Подвижные игры и игровые упражнения с мячом
52			Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.
			Школа мяча
53			Основы баскетбола. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча от груди снизу.
54			Разучивание техники ведения мяча.
55			Разучивание техники броска мяча по кольцу
56			Совершенствование техники броска мяча по кольцу
57			Знакомство с волейбольным мячом
58			Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку.
59			Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку
			Легкая атлетика
60			Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого страта

61			Совершенствование и учет техники бега на 30м из положения высокий старт
62			Совершенствование техники бега на 60м из положения высокий старт
63			Разучивание техники низкого старта с преследованием
64			Совершенствование техники низкого старта с преследованием.
65			Совершенствование техники метания малого мяча на дальность
66			Совершенствование техники челночного бега 3x10
67			Совершенствование техники прыжка в длину с места
68			Учет техники прыжка в длину с места. Итоговый игровой урок.