

## Аннотация к адаптированной рабочей программе

### по физической культуре 4 класса

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью 4 класса разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП и на основании:

- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», зарегистрированного в Минюсте РФ 03.02.2015 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Адаптированная рабочая программа по физической культуре 4 класс обучающихся с умственной отсталости разработана на основе:

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2006 г.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Цель рабочей программы по физической культуре в 4 классе - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, расширении индивидуальных двигательных возможностей.

В соответствии с адаптированной основной образовательной программой школы, рабочая программа по физической культуре в 4 классе рассчитана на 102 часа в год при 3 часах в неделю (34 учебные недели).

Приложение: Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для обучающихся 4 класса.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КЕМЧУГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ  
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МИХАИЛА АНДРЕЕВИЧА ХЛЕБНИКОВА»

РАССМОТРЕНО

педсоветом

\_\_\_\_\_  
Протокол № 7 от «30» 08 .20233 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Мерзлякова Н. Б.  
от «30» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора школы

\_\_\_\_\_  
Вильток Е.В.  
Приказ № 81 от «31» 08 .2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптированная физическая культура»**

для обучающихся 4 класса

Разработчик: учитель физической культуры  
Данильчук М.В

**с.Жуковка 2023**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В адаптированной рабочей программе по физической культуре предусмотрено два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по физической культуре не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Программа обеспечивает достижение учащимися четвёртого класса личностных и предметных результатов. Изучение предмета «Физическая культура» направлено на получение следующих **личностных результатов**:

- 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.

### **Предметные результаты.**

К концу обучения в 4 классе учащиеся должны уметь:

Достаточный уровень.

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- 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 физкультурноспортивных мероприятиях.

Минимальный уровень:

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

• самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

• знание основных строевых команд;

• подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• ходьба в различном темпе;

• участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

• 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 физкультурноспортивных мероприятиях.

## **Содержание учебного предмета.**

### **Знания о физической культуре (в процессе урока)**

Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Значение физических упражнений для здоровья человека. Предупреждение травм во время занятий. Основные правила закаливания. Понятия опрятность, аккуратность.

### **Легкая атлетика (27 часов)**

Ходьба в различном темпе. Бег до 2 минут медленный. Прыжки с ноги на ногу. Ходьба со сменой положения рук. Бег 30 м на скорость. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Чередование бега и ходьбы 100 м. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Метание малого мяча. Низкий старт. Повторный бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег в чередован с ходьбой на дистанции 100 м. Прыжки в длину с места. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Бег до 2 мин медленный. Метание даль.

Бег с высокого старта 30м. Метание в цель. Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег, 20м-ходьба. Прыжки в длину с разбега. Ходьба в различном темпе. Бег до 3 минут медленный. Прыжки с ноги на ногу. Бег 40,60 м на скорость. Прыжки на одной ноге. Чередование бега и ходьбы 200 м. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча. Ходьба с выполнением упражнений. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий. Бросок набивного мяча.

### **Гимнастика (20 часов)**

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие. Перелазание через предметы. Общеразвивающие упражнения с мячами, упражнения для укрепления туловища. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения с обручами, упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки на скакалке на месте, прыжки в верх толчком одной двух ног. Переноска грузов и передача предметов. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, упражнения на равновесие. Прыжок в глубину с приседа. Подлезание под препятствие. Общеразвивающие упражнения с мячами, передача предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Перелезание через гимнастического «козла». Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, вис на рейке на руках. Упражнения по ориентирам.

### **Лыжная подготовка (18 часов)**

Ходьба на лыжах скользящим шагом .  
Повороты переступанием на месте и в движении.  
Передвижение на лыжах 1- 2 км по дистанции за урок.  
Спуски на лыжах со склона в высокой стойке.  
Подъемы скользящим шагом. Торможение «плугом».  
Передвижение на лыжах. отрезков 40-60м в быстром темпе.  
Передвижение на лыжах 1-2км. Игра «Быстро в строй».  
Попеременный двушажный ход.  
Игра «Завладей палкой».  
Подъемы и спуски на лыжах в высокой стойке.

### **Подвижные игры (19 часов) , подвижные игры с элементами баскетбола (8 часов)**

Коррекционные игры: «Найди предмет». «Запрещенное движение»; «Летает не летает».  
Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор»; «Товарищ командир»; «Передал-садись».  
Игры с бегом и прыжками: «Волки во рву»; «Бездомный заяц»; «Два мороза».

Игры с бросанием, метанием и ловлей мяча: «Подвижная цель»; «Гонка мячей по кругу»; «Подбрось- поймай»; «Меткий стрелок».

### **Пионербол (6 часов)**

Подача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками. подача мяча снизу одной рукой. Ловля мяча двумя руками и передача. подача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.

### **Тематический план.**

№ п\п	Раздел программы	Год Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	27
3.	Гимнастика	20
4.	Подвижные игры	19
5.	Лыжная подготовка	18
6	Пионербол	6
7	Подвижные игры с элементами баскетбола	8
8	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений	4
Итого:		102

## Календарно - тематическое планирование 4 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата
<b>Легкая атлетика 27 ч.</b>		
1	Инструктаж по ТБ на уроке. Ходьба и бег.	
2	Подвижные игры с бегом.	
3	Подвижные игры с прыжками.	
4	Подвижные игры с мячом.	
5	Подвижные игры с предметами: «Ловишки», «Бег с предметами».	
6	Упражнения на координацию движений.	
7	Передача предметов	
8	Тестирование метания мешочка на дальность.	
9	Техника прыжка в длину с разбега.	
10	Прыжок в длину с разбега.	
11	Подвижные игры.	
12	Личная гигиена человека.	
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	
16	Тестирование прыжка в длину с места.	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	
18	Тестирование виса на время.	
19	Подвижные игры для развития быстроты движений	
20	Подвижные игры.	
21	Ловля и броски мяча в парах.	
22	Подвижная игра «Осада города».	
23	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажка».	
24	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель».	
25	Подвижная игра «Ночная охота».	
26	Глаза закрывай — упражненье начинай.	
27	Подвижные игры для развития быстроты движений	
<b>Гимнастика с элементами акробатики ( 20 часов)</b>		
28	ОТ на уроках гимнастики. Перекаты.	
29	Разновидности перекатов.	
30	Техника выполнения кувырка вперед.	
31	Кувырок вперед.	

32	Стойка на лопатка.	
33	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.	
34	Стойка на голове.	
35	Лазанье по гимнастической стенке.	
36	Перелезание на гимнастической стенке.	
37	Висы на перекладине.	
38	Круговая тренировка	
39	Прыжки со скакалкой.	
40	Прыжки на скакалке.	
41	Круговая тренировка.	
42	Упражнения на гимнастическом бревне.	
43	Круговая тренировка.	
44	Вращение обруча.	
45	Обруч - учимся им управлять.	
46	Круговая тренировка.	
47	Игры с элементами метания «Метко в цель», «Кто дальше бросит?»	
<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>		
48	Игры с элементами бега «Два мороза», «Пятнашки».	
49	Игры с элементами прыжков «Удочка», «Зайцы в огороде».	
50	Правила надевания лыжных палок и лыж, способы переноски лыж.	
51	Ступающий шаг без палок.	
52	Ступающий шаг с палками.	
53	Скользкий шаг без палок.	
54	Скользкий шаг с палками.	
55	Освоение техники скользящего шага с палками.	
56	Повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток.	
57	Подъемы и спуски под уклон.	
58	Торможение падением на лыжах.	
59	Передвижение на лыжах до 1 км.	
60	Игры и эстафеты на лыжах.	
61	Значение занятий лыжами в укреплении здоровья. Правила поведения и охрана труда на занятиях по лыжной подготовке.	
62	Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки»	
63	Подвижные игры на свежем воздухе «Мяч по кругу», «Подбеги к предмету» и др.	
64	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами.	
65	Техника эстафет с предметами.	
<b>Подвижные игры ( 19 часов)</b>		
66	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры с мячом.	
67	Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ.	
68	Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ.	
69	Разучивание техники строевых упражнений.	
70	Совершенствование техники строевых упражнений.	
71	Значение правил игры при занятиях подвижными играми.	
72	Подвижные игры с различными предметами.	
73	Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт».	



74	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Подвижная игра «Ловишка».	
75	Прыжки с продвижением вперёд. Подвижная игра «Лисы и куры.»	
76	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	
77	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Закрепление изученного.	
78	ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «КошкИмышки»	
79	ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод»	
80	ОРУ. Игра «Совушка», «Уголки». Помощь при ушибах. Предотвращение травм.	
81	Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».	
82	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».	
83	ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».	
84	ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи»	
<b>Пионербол (6 часов)</b>		
85	Комплекс УГ.Ознакомление с правиламиИгры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди.	
86	Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди	
87	Урок-соревнование двухсторонняя игра в пионербол	
88	ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.	
89	Игра мячи через сетку	
90	ОРУ. Учебная игра через сетку	
<b>Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений (4 часа ).</b>		
91	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет»	
92	Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки»	
93	Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	
94	Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (8 часов)</b>		
95	Инструктаж по Т Б. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	
96	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Играй, играй -мяч не теряй».	
97	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	
98	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	
99	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	
100	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей».	

101	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «К своим флажкам».	
102	Контрольный урок. Игра в стрит-бол 1х 1.	

### Список литературы:

1. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г
2. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Воронковой В.В. «Дрофа», 2006.
3. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно- оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности.
4. Коррекционное обучение как основа личностного развития аномальных дошкольников./ Под ред. Л.П.Носковой – М.: Педагогика, 2007
5. Психологические вопросы коррекционной работы в коррекционной школе. / Под редакцией Ж.И. Шиф - М.: Педагогика, 2011.
6. Коррекционно – развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – М.: Изд-во МГПИ им. В.И. Ленина, 2003.
7. Дмитриев А.А. Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида / А.А. Дмитриев, С.И. Веневцев // Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. - Красноярск: РИО КГПУ, 1999. - С. 30 - 44.
8. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
9. Здоровье и образование [Электронный ресурс]: [www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru)

### Литература для учащихся

1. Сиканова Н.С. Коррекционно-развивающие занятия, направленные на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни детей [Текст] / Н. С. Сиканова, Л. М. Тарасенко // Коррекционная педагогика. – 2010. - №5.- С. 82 - 86.

2. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости /Б.В. Сермеев// Здоровье нации: Сб. материалов Междунар. Науч. Конгр. - М., 1970.- С. 32.
3. Журнал физическая культура в школе. 2012 – 2013 год.