

Министерство Просвещения Российской Федерации
Министерство образования Забайкальского края
Комитет образования Администрации муниципального района «Шилкинский район»

МОУ Шилкинская СОШ № 2

«Согласовано»

Руководитель МО

_____/_____/

ФИО

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по

УВР

_____/Е.В. Комогорцева /

ФИО

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор

_____/И.В. Щеренко /

ФИО

Приказ № 146

от «01» сентября 2023 г.

Адаптированная рабочая программа
для обучающегося с умственной отсталостью (вариант I)
4 класс

Физическая культура

Автор / Разработчик
Покоева Валентина Михайловна

Шилка 2023 г

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для индивидуального обучения ученика 4-го класса Мурзенкова Дениса разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, методического сопровождения процесса обучения и воспитания слабовидящих детей, с учетом Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования слабовидящих обучающихся (вариант 4.2), (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 24 ноября 2022 года № 1026)

Закона Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992г. № 3266-1 (в ред. Федерального закона от 09.02.2007г. N 17-ФЗ), ст.79.

Приказа Минобрнауки России от 21.09.2022 N 858 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию общеобразовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации

Положения «О структуре и порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов по ФГОС второго поколения.

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 N 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

АООП УО МОУ Шилкинской СОШ № 2

Положения о Рабочей программе МОУ Шилкинской СОШ № 2

Учебного плана МОУ Шилкинской СОШ № 2

Индивидуального учебного плана МОУ Шилкинской СОШ № 2 Мурзенкова Дениса.

Место курса в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

На изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе по учебному плану АООП отводится 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели, 0,25 ч – очно, 2,75 ч – очно).

Основная цель программы – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Основные задачи изучения предмета:

- 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 ребёнка 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты включают овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре, спортивным достижениям других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных физических возможностях; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире средствами физической культуры;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности средствами физической культуры;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные результаты.

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

- 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.;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью);
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).

Гимнастика (общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, круговой метод).

Подвижные игры (с бегом, метанием, прыжками).

Лыжная подготовка- теория (передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах).

Подвижные игры на основе пионербола (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча).

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол. часов	Вид занятий		Форма обучения
			Т	Практ.	
1.	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	1		Заочно
2.	Идеалы и символика Олимпийских игр.	1	1		Заочно
3.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе.	1		1	Заочно
4.	Сочетание различных видов ходьбы.	1		1	Заочно
5.	Строение глаз. Специальные упражнения для органов зрения.	1	1		Заочно
6.	Обычный бег, бег с изменением длины и частоты шагов.	1	1		Заочно
7.	Бег с преодолением препятствий.	1		1	Заочно
8.	Бег приставными шагами правым, левым боком вперед.	1	1		Очно
9.	Правила личной гигиены.	1	1		Заочно
10.	Правила личной гигиены. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	1	1		Заочно
11.	Эстафеты с бегом на скорость. «Круговая эстафета».	1	1		Заочно
12.	Медленный бег до 5-8мин.	1		1	Заочно
13.	Кросс. Виды кросса.	1	1		Заочно
14.	Бег с ускорением от 20 до 30м.	1		1	Заочно
15.	Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	1	1		Заочно
16.	Прыжки на одной и двух ногах на месте.	1		1	Заочно
17.	Прыжки в длину с места, с поворотом 180*.	1		1	Заочно
18.	Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работа кишечника.	1	1		Очно
19.	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	1		1	Заочно
20.	Прыжки в длину с прямого разбега.	1		1	Заочно
21.	Метание малого мяча с места на дальность.	1		1	Заочно
22.	Метание на заданное расстояние.	1		1	Заочно
23.	Тестирование физических способностей: ско-	1	1		Заочно

	ростных, силовых, выносливости.				
24.	Роль и значение занятий физической культурой.	1	1		Заочно
25.	Метание в горизонтальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м.	1		1	Заочно
26.	Метание в вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м.	1		1	Заочно
27.	Бросок набивного мяча двумя руками.	1		1	
28.	Равномерный бег.	1		1	Очно
29.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1		1	Заочно
30.	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины.	1		1	Заочно
31.	Общеразвивающие упражнения на снарядах.	1	1		Заочно
32.	Акробатические упражнения на равновесие.	1	1		Заочно
33.	Группировка, перекаты в группировке.	1		1	Заочно
34.	Травмы, которые можно получить на уроке.	1	1		Заочно
35.	Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	1		1	Заочно
36.	Вис на согнутых руках согнув ноги.	1	1		Заочно
37.	Упражнения на гимнастической стенке вис прогнувшись.	1	1		Заочно
38.	Лазанье по гимнастической стенке.	1		1	Очно
39.	Лазанье по гимнастической стенке. Отработка навыка.	1		1	Заочно
40.	Лазанье по наклонной скамейке.	1		1	Заочно
41.	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	1		1	Заочно
42.	Измерение окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.	1	1		Заочно
43.	Перелезание через препятствие.	1	1		Заочно
44.	Перелезание через гимнастическое бревно.	1		1	Заочно
45.	Лазанье по канату.	1	1		Заочно
46.	Перелезание через гимнастического коня.	1	1		Заочно
47.	Перелезание через гимнастического коня.	1	1		Заочно
48.	Переноска и надевание лыж. Переменный двушажный ход без палок.	1	1		Очно
49.	Техника переменного двушажного хода без палок.	1	1		Заочно
50.	Техника переменного двушажного хода с палками.	1	1		Заочно
51.	Переменный двушажный ход с палками.	1	1		Заочно
52.	Техника переменного двушажного хода без палок.	1	1		Заочно
53.	Техника скользящего шага без палок.	1	1		Заочно
54.	Повороты переступанием в движении.	1	1		Заочно
55.	Повороты переступанием в движении.	1	1		Заочно
56.	Укрепление здоровья средствами закаливания.	1	1		Заочно
57.	Техника подъема «лесенкой».	1	1		
58.	Техника подъема «лесенкой».	1	1		Очно

59.	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, смена напольного белья).	1	1		Заочно
60.	Техника спуска с высокой стойке.	1	1		Заочно
61.	Техника спуска с высокой стойке.	1	1		Заочно
62.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	1		Заочно
63.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	1		Заочно
64.	Передвижение на лыжах до 2 км. Отработка навыка.	1	1		Заочно
65.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	1		Заочно
66.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	1		Заочно
67.	Передвижение на лыжах до 2 км. Отработка навыка.	1	1		Заочно
68.	Подъемы с пологих склонов.	1	1		Очно
69.	Спуски с пологих склонов.	1	1		Заочно
70.	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1	1		Заочно
71.	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1	1		Заочно
72.	Стойка на носках и на одной ноге.	1	1		Заочно
73.	Ходьба по бревну (высота до 1 м).	1	1		Заочно
74.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1	1		Заочно
75.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.	1		1	Заочно
76.	Стойка на бревне (высота 60 см) на двух ногах.	1	1		Заочно
77.	Ходьба приставными шагами.	1		1	Заочно
78.	Лазанье по канату.	1	1		Очно
79.	Перешагивание через набивные мячи.	1		1	Заочно
80.	Шаги голопа и польки в парах.	1	1		Заочно
81.	Перестроение с двух шеренг в два круга.	1	1		Заочно
82.	Бросок набивного мяча двумя руками.	1		1	Заочно
83.	Требования и рекомендации к одежде и обуви для занятий.	1	1		Заочно
84.	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1		1	Заочно
85.	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	1		1	Заочно
86.	Подвижные игры «Подвижная цель», «Охотники и утки».	1		1	Заочно
87.	Подвижные игры «Быстро и точно», «Снайперы».	1		1	Заочно
88.	Ловля мяча индивидуально.	1		1	Очно
89.	Передача мяча на месте и в движении.	1		1	Заочно
90.	Броски мяча на месте и в движении.	1		1	Заочно
91.	Ведение мяча с изменением направления.	1		1	Заочно
92.	Ловля, передача мяча в парах.	1		1	Заочно
93.	Броски, ведение мяча в парах.	1		1	Заочно
94.	Ловля и передача мяча на месте.	1		1	Заочно
95.	Броски в цель (кольцо, щит, обруч).	1		1	Заочно

