

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с.Тимашево м.р. Кинель-Черкасский Самарской области

Утверждено



Приказ № 246-ОД от 30.08.2024г.

**Адаптированная образовательная программа
по физической культуре
0,25 часа в неделю (всего 9 часов)
(обучение на дому, вариант 7)
2024-2025 учебный год**

Класс: 4

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УР:

Женер Попова О.М.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ППк»
Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

Председатель ППк: Женер Попова О.М.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Учитель: Козлова Л.А.
Созонова В.В.

Тимашево 2024 г.

Пояснительная записка.

Адаптированная образовательная программа по **физической культуре** для 4 класса создана на основе :

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы ГБОУ СОШ «ОЦ» с.Тимашево
4. Примерной образовательной программы по предмету «Физическая культура»
5. Учебного плана школы, составленного на основании Базисного учебного плана.
6. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида. Подготовительный, 1-4 классы. (Автор: М.Н. Перова) под редакцией В.В.Воронковой - М.: «Просвещение», 2015г.

По данной программе обучаются дети с умственной отсталостью (легкая степень)

Предмет **«Физическая культура»** соответствует инвариантной части учебного плана и реализуется в количестве **0,25 часа в неделю, 9 часов в год**. Рабочая программа соответствует учебному плану. **Образовательная область предмета – «Физическая культура».**

Срок реализации – 1 год (0,25 часа в неделю, 9 часов в год).

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

Задачи 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям заложены следующие **принципы:**

· индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

· коррекционная направленность обучения;

· оптимистическая перспектива;

· комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

На уроках физического воспитания учитываются особые потребности ребенка; причины, вызвавшие ЗПР; 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, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 4 класса при температуре не ниже 12°C. При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 КЛАСС

Основы знаний. 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.

Гимнастика. Основная стойка.

Строевые упражнения. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук

Опорные прыжки. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

Ходьба. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег. Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

Метание. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

Лыжная подготовка. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Подвижные игры. «Два сигнала», «Запрещенное движение».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу».

Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС (0,25 ч в неделю, 9 ч в год)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний. Гимнастика. Строевые упражнения.	1
2	Общеразвивающие упражнения. общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Элементы акробатических упражнений.	2
3	Лазанья, висы, равновесие. Опорные прыжки, ходьба.	1
4	Бег, прыжки. Метание.	1
5	Лыжная подготовка.	1
6	Коррекционные упражнения.	1
7	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1
8	Подвижные игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием.	1
	Итого 9 часов	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися программы, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

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

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 6) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 11) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 12) проявление готовности к самостоятельной жизни

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
 - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
 - выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
 - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий

Основные требования к умениям учащихся 4 класса:

Уметь:

- Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- Подготавливать спортивную форму к занятиям, переодеваться;
- Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках;
- Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке;
- Метать на дальность и на меткость;
- Выполнять высокий старт.

Знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Название снарядов и гимнастических элементов;
- Иметь понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- Значение утренней зарядки;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

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.

Учебно-методическое обеспечение

1) Авторская программа по физическому воспитанию (В. Н. Белов, В. С. Кувшинов, В. М. Мозговой) для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида 1-4 классов под редакцией В. В. Воронковой, М.: Просвещение, 2013 г., допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Основы знаний. Гимнастика.	1	20.09
2	Общеразвивающие упражнения.	1	18.10
3	Элементы акробатических упражнений	1	15.11
4	Опорные прыжки, ходьба.	1	13.12
5	Метание.	1	13.01
6	Коррекционные упражнения.	1	16.02
7	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	13.03
8	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	17.04
9	Подвижные игры с ловлей и метанием мяча.	1	22.05
	Итого 9 часов		