

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Бурятия**

**УО МО "Мухоршибирский район"**

**МБОУ "Гашейская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей  
естественно -  
математического цикла

*Буса*

И.А. Бусалаева

Протокол 5  
от «30» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

*Е.В. Антонова*

Е.В. Антонова

Протокол № 6  
от «30» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

*П.Н. Бухольцева*

Приказ 75-2  
от «30» 08 2023 г.



**Адаптированная рабочая программа**

**По «физической культуре»**

**4 класс**

**с. Гашей 2023**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащейся, обучающейся на индивидуальном обучении, по адаптированной основной общеобразовательной программе в 4 классе составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 42,55,59,79);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85; изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72; изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81).
- Письма «О методических рекомендациях по организации деятельности образовательных учреждений надомного обучения № 27/2643-6 »;
- Письма Минобрнауки России от 30.03. 2001 года № 29/ 1470 - 6 «Об организации образовательных учреждений надомного обучения (школ надомного обучения)»;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Гашейская СОШ».
- Авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура»;
- Учебника «Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

#### **Основные задачи изучения предмета:**

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

- 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;
- 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;

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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура», 2 класс полностью соответствует федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

положительное отношение к урокам физической культуры.

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закалывающих процедур.

### **Метапредметные результаты**

#### **РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД**

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств

#### **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД**

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

#### **КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД**

- отвечать на вопросы;
- выслушивать друг друга;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре

### **Предметные результаты**

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;

- рассказывать о режиме дня второклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выполнять одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев
- выполнять сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.;
- выполнять круговые движения кистью;
- выполнять сгибание фаланг пальцев;
- выполнять круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;
- выполнять движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- различать подвижные и спортивные игры;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

### **Гимнастика.**

#### **Знать:**

- знать свое место в строю;
- как выполняются команды: « Равняйсь», « Смирно!»;
- кто такие « направляющий», « замыкающий».
- правила поведения на уроках гимнастики;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега.

#### **Уметь:**

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

### **Легкая атлетика.**

#### **Знать:**

- как правильно дышать во время ходьбы и бега;
- правила поведения на уроках легкой атлетики;

#### **Уметь:**

- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мячи;
- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир.

### **Подвижные игры.**

#### **Знать:** правила игр.

**Уметь:** выполнять правила общественного порядка и правила игр;

**К концу обучения учащиеся должны знать и уметь следующее:**

#### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; 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 физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

-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 физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **Содержание программы**

**Знания о физической культуре.** Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Значение и основные правила закаливания.

### **Гимнастика.**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. 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 с предметами: флажками; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и 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.

**Практический материал:** Ходьба. 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 и 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

бедро. 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. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег 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. Прыжки в длину с места. Прием и передача мяча, флажков по кругу, в колонне. Броски и ловля мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание теннисного мяча. Метание мяча с места в цель.

### 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). **Практический материал.** Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### Тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Гимнастика	2
3	Лёгкая атлетика	18
4	Игры	11
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### Календарно – тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Знания о физической культуре (3ч.)</b>				
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота одежды и обуви.	1		
2	Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1		
3.	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках. Упражнения в построении по одному в ряд и в круг.	1		
<b>Легкая атлетика (13ч.)</b>				
4	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба в заданном направлении	1		
5	Ходьба между предметами и в заданном	1		

	направлении ( к предмету).			
6	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1		
7	Бег в разных направлениях.	1		
8	Выполнение подскоков на месте совместно с преподавателем, держась за руки.	1		
9	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	1		
10	Прокатывание мяча двумя руками учителю. Прокатывание мяча под дугу и между предметами.	1		
11	Ловля мяча, брошенного преподавателем.	1		
12	Ходьба с предметом в руке.	1		
13	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	1		
14	Бег по сигналу враспынную.	1		
15	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.			
16	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно. Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1		
<b>Игры (4ч.)</b>				
17	Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо».	1		
18	Игры с бегом: « Веселая эстафета».	1		
19	Игры с прыжками: «Мячик кверху».	1		
20	Игры с метанием, ловлей: « Метко в цель».	1		
<b>Гимнастика (2ч.)</b>				
21	Совершенствование построения в ряд.	1		
22	Совершенствование построения парами.	1		
<b>Легкая атлетика (5ч.)</b>				
23	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	1		
23	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	1		
25	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	1		
26	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой преподавателя.	1		
27	Ходьба по скамейке с поддержкой преподавателя.	1		
<b>Игры (7ч.)</b>				
28	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной».	1		
29	Подвижная игра «Метко в цель».	1		
30	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».	1		
31	Подвижная игра «Догони мяч».	1		
32	Подвижная игра «Мыши ходят в огород».	1		
33	Подвижная игра «Через ручеек».	1		
34	Подвижная игра «У медведя во бору». Закрепление пройденного материала.	1		

