


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Заларинская средняя общеобразовательная школа №2

Согласовано
Зам.директора по УВР

Л.И. Верещагина
«31» августа 2020 г.

Утверждаю
Директор школы

Т.И. Сидорова
«31» августа 2020 г.



Программа учебного предмета
«Физическая культура»
для учащихся 4 класса с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1

Количество часов в неделю: 3 часа
Итого: 102 часа

Разработала Мануйлова С.В.
учитель начальных классов

п. Залари, 2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа по физической культуре в 4 классе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана на основе:

- АООП НОО для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ ЗСОШ №2;
- Учебного плана индивидуального обучения для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ ЗСОШ №2 на 2020-2021 учебный год для детей с ОВЗ;
- Государственной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы» под редакцией В. В. Воронковой, 2006 г.

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения адаптивной физкультуры, которые определены Федеральным государственным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основная цель программы – всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

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 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.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушением интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем.

Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

На изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 3 часа в неделю и 102 часа в год.

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физкультуре являются следующие умения:

- — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

6. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

Физические качества. Понятие о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Основы знаний. Человек занимается физкультурой.

Построения и перестроения. перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками. Наклоны туловища с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой в различных положениях.

С большими обручами. Вращение обруча на талии, вытянутой руке.

С малыми мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Удары мяча о пол. Броски мяча в стену и ловля его после отскока. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2кг). Передача мяча стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Повороты туловища и приседания с различными положениями мяча. Прыжки на двух ногах с мячом.

Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибания туловища в различном положении. Движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке. Движение по скамейке.

Простые и смешанные висы и упоры. Висы согнувшись и прогнувшись; смешанные висы; подтягивания из виса лёжа на перекладине; поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке; подтягивания в висе на гимнастической стенке.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Эстафета с переноской и передачей набивного мяча.

Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали с изменением способа лазания. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подлезание под препятствия и перелезание через них.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставными шагами. Повороты на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге без поддержки.

Опорный прыжок. Наскок на козла в упор стоя на коленях, переход в упор присев. Соскок из упора стоя на коленях, из упора присев. Прыжок на козла в упор присев.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя. Ходьба по диагонали, «змейкой» по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Прохождение расстояния 3м за определённое количество шагов с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки в обозначенное место с контролем и без контроля зрения. Прыжки в длину с разбега в обозначенное место с предварительной разметкой.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы, в полуприседе, спиной вперёд). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра, с остановкой для выполнения заданий, приставными шагами, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин., бег широким шагом на носках, с преодолением препятствий, на скорость 30м, эстафетный бег по кругу.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе и с продвижением вперёд. Прыжки, продвигаясь вперёд через набивные мячи, в шаге с приземлением на обе ноги, в длину, высоту с укороченного разбега.

Метание. Метание малого мяча в пол на высоту отскока, на дальность с 3-х шагов разбега, в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель. Толкание набивного мяча 1кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка

Построения с лыжами в руках, повороты на лыжах вокруг носков и пяток лыж. Передвижения ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. Подъём на склон «лесенкой» прямо и наискось. Спуск со склона в основной и средней стойке. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40м. Медленное передвижение на лыжах до 1000м. Координация движений рук и ног в передвижении на лыжах по прямой и по повороту. Преодоление на лыжах дистанции 1 км.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры. «Перебежка с выручкой», «Верёвочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Пятнашки маршем», «Не давай мяча водящему», «Мяч с четырёх сторон», «Охотники и утки», «Снайперы», «Догони», «Кто дальше», «Мяч соседу».

Спортивные игры. **Баскетбол.** Передвижения по площадке без мяча. Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом по прямой. Передачи и ловля мяча на месте, стоя в кругу. Остановка с мячом по сигналу учителя, после бега шагом. Повороты на месте после остановки с мячом. Броски мяча в корзину двумя руками снизу, из-за головы, от груди. **Пионербол.** Правила игры и расстановка игроков на площадке. Правила перехода во время игры. Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, одной рукой от плеча, одной рукой сбоку. Ловля мяча на уровне груди, над головой. Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону. Розыгрыш мяча в три паса.

7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п /п	дата	тема	Вид учебной деятельности
I четверть			
1		Теоретические сведения.Т\Б на занятиях на стадионе в спорт. зале	Теоретическое занятие
2		Низкий старт.Стартовый разбег	Практическое занятие
3		Стартовый разбег, финиширование	Практическое занятие
4		Бег из различных исходных положений	Практическое занятие
5		Бег с максимальной скоростью до 40 м	Практическое занятие
6		Бег с высоким подниманием бедра	Практическое занятие
7		Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 200м	Практическое занятие
8		Медленный бег до 3 мин	Практическое занятие
9		Прыжки одной ногой на отрезке до 15м	Практическое занятие
10		Прыжки одной ногой на отрезке до 15м	Практическое занятие
11		Прыжки в высоту	Практическое занятие
12		Прыжки в высоту	Практическое занятие

13		Метание мяча в цель с места	Практическое занятие
14		Метание мяча на дальность отскока	Практическое занятие
15		Метание мяча на дальность с места	Практическое занятие
16		Медленный бег до 3мин	Практическое занятие
17		Подвижная игра «Светофор»	Практическое занятие
18		Подвижная игра «Кто обгонит»	Практическое занятие
19		Подвижная игра «Пустое место»	Практическое занятие
20		«Подвижная игра « Найди предмет»	Практическое занятие
21		Подвижная игра «Волк во рву»	Практическое занятие
22		«Подвижная игра Через обруч»,	Практическое занятие
23		Подвижная игра «Подвижная цель»,	Практическое занятие
24		«Подвижная игра Снайперы»,	Практическое занятие
II четверть			
25		Подвижная игра «Кто обгонит»	Практическое занятие
26		Подвижная игра «Два мороза».	Практическое занятие
27		Подвижная игра «Обгони мяч»	Практическое занятие
28		Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения	Теоретическое занятие
29		Перестроения из колонны по одному в колонну по два	Практическое занятие
30		Выполнение команды расчитайсь	Практическое занятие
31		Размыкание	Практическое занятие
32		Круговые движения руками	Практическое занятие
33		Наклоны туловища налево,направо	Практическое занятие
34		Наклоны с поворотами туловища в сочетании	Практическое занятие
35		Опускание на колено	Практическое занятие
36		Приседания, согнув ноги врозь	Практическое занятие
37		Из положения седа наклоны вперед	Практическое занятие
38		Ходьба по гимнаст. скамейка на носках	Практическое занятие
39		Ходьба по гимнаст. скамейка с доставанием предмета с пола	Практическое занятие
40		Ходьба по наклонной доске	Практическое занятие
41		Лежа на спине подтягивание на скамейке	Практическое занятие
42		Лежа на животе подтягивание на скамейке	Практическое занятие

43		Упр-я с гимн. палкам: перехваты	Практическое занятие
44		Упр-я с гимн. палкам: подбрасывание и ловля	Практическое занятие
45		Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке;	Практическое занятие
46		Прыжки через скамейку, с упором на неё	Практическое занятие
47		Упр-я с малыми мячами: Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.	Практическое занятие
48		Упр-я с малыми мячами: Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой	Практическое занятие
III четверть			
49		Лазание по гимн.стенке вверх вниз разными способами	Практическое занятие
50		Лазание по гимн.стенке вверх вниз разными способами	Практическое занятие
51		Равновесие на одной ноге на полу	Практическое занятие
52		Равновесие на одной ноге на полу	Практическое занятие
53		Лазание по гимн.стенке вверх вниз разными способами	Практическое занятие
54		Подлезание под препятствие высотой 1 м	Практическое занятие
55		Перелезание через «козла»	Практическое занятие
56		Вис на канате опираясь на узел	Практическое занятие
57		Вис на канате опираясь на узел	Практическое занятие
58		Теоретические сведения. Т\Б.	Теоретическое занятие
59		Попеременный двухшажный ход	Практическое занятие
60		Попеременный двухшажный ход	Практическое занятие
61		Передвижение на лыжах скользящим шагом	Практическое занятие
62		Передвижение на лыжах скользящим шагом	Практическое занятие
63		Подъем на склон ступающим шагом 40м	Практическое занятие
64		Передвижение на лыжах до 600 м	Практическое занятие
65		Передвижение на лыжах до 600 м	Практическое занятие
66		Подъем скользящим шагом	Практическое занятие
67		Подъем скользящим шагом	Практическое занятие
68		Передвижение на лыжах до 1000 м	Практическое занятие
69		Передвижение на лыжах до 1000 м	Практическое занятие
70		Передвижение на лыжах до 1000 м	Практическое занятие
71		Передвижение на лыжах до 2000 м	Практическое занятие
72		Передвижение на лыжах до 2000 м	Практическое занятие

73		Передвижение на лыжах до 2000 м	Практическое занятие
74		Пионербол Ознакомление с правилами игры	Практическое занятие
75		Подача мяча	Практическое занятие
76		Подача мяча	Практическое занятие
77		Прием мяча	Практическое занятие
78		Прием мяча	Практическое занятие
IV четверть			
79		Передача мяча	Практическое занятие
80		Передача мяча	Практическое занятие
81		Передача мяча	Практическое занятие
82		Двусторонняя игра	Практическое занятие
83		Двусторонняя игра	Практическое занятие
84		Передача мяча в парах	Практическое занятие
85		Передача мяча в парах	Практическое занятие
86		Подвижная игра «Фигуры»	Практическое занятие
87		Подвижная игра «Светофор»	Практическое занятие
88		Подвижная игра «Бездомный заяц»	Практическое занятие
89		Подвижная игра «Пустое место»	Практическое занятие
90		Метание мячей места в цель	Практическое занятие
91		Метание мячей места в цель	Практическое занятие
92		Метание мяча на дальность с места	Практическое занятие
93		Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	Практическое занятие
94		Бег с чередованием с ходьбой	Практическое занятие
95		Медленный бег до 3 мин	Практическое занятие
96		Медленный бег до 3 мин	Практическое занятие
97		Повторный бег на скорость до 40 м	Практическое занятие
98		Повторный бег на скорость до 34 м	Практическое занятие
99		Прыжки в высоту способом «Согнув ноги»	Практическое занятие
100		Прыжки в высоту способом «Согнув ноги»	Практическое занятие
101		Прыжки в высоту способом «согнув ноги» на результат от места толчка	Практическое занятие
102		Прыжки в высоту способом «согнув ноги» на результат от места толчка	Практическое занятие

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. В.Кузин, А.П.Матвеев, Ю .К .Гавердовский, С.М. Жариков. Физическая культура. 4 класс. 1997г.
3. Русские народные подвижные игры Литвинова М.Ф. 1996г.