

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки АО
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Астрахани
"Основная общеобразовательная школа №31"

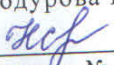
РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

Уварова Е.А. 

Протокол №...1...

от "29.08." 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по УВР

Самодурова Н.В. 

Протокол №...1...

от "29.08.25" г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Панькина Е.В. 

Приказ №...1...

от "29.08.25" г.



АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА

для детей с умственной отсталостью (вариант1)

учебного предмета

«ФИЗКУЛЬТУРА»

для 4-го класса

начального общего

образования

на 2025-2026 уч. г.

Составитель учитель нач. клас.
Уварова Е.А.

Физическая культура, 4 класс, 1 вариант (обучение на дому)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре предназначена для учащихся 4 класса с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29. 12. 2012 №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с приказом от 19.12.2014 № 1599 об утверждении Федерального образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе программы «Физическая культура» для специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: 0 – 4 классы/ под редакцией И.М. Бгажноковой, филиал издательства «Просвещение», Санкт- Петербург, 2013г.

«Физическая культура» является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. **Актуальность** заключается в том, что физическая культура способствует социальной интеграции в общество.

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

На уроках физической культуры используются следующие **методы**:

- Словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений);
- Практические (выполнение двигательного действия)

Методы распределяются на методы преподавания и соответствующие им методы учения:

- Информационно-обобщающий (учитель) / исполнительский (ученик);
- Объяснительный / репродуктивный;
- Инструктивный / практический;
- Объяснительно-побуждающий / поисковый.

Формы:

- Предметный урок;
- Индивидуальная работа;

Рабочей программой предусмотрены следующие **виды работы**:

- беседы, выполнение физических упражнений;
- тестирование;

2. Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «физическая культура» ставит следующие **задачи**:

- 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 физкультуре;
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Обогащение чувственного опыта;
- Формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Учебный курс физической культуры предусматривает следующую **структуру**:

- Гимнастика;
- Лёгкая атлетика;

3. Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «физическая культура» входит в предметную область «физическая культура» является обязательной частью учебного плана в соответствии с ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и изучается на всех этапах обучения.

На изучение данного учебного предмета в 4 классе по индивидуальной программе отводится **0,5 часа в неделю. В ГОД — 17 ЧАСОВ.**

4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 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) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

- 1) иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 2) выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- 3) знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- 4) выполнять несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- 5) представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 6) ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- 7) взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- 8) знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Базовые учебные
действия: Личностные
учебные действия:**

- 36) осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- 37) 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;
- 38) целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- 39) самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- 40) 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.

Коммуникативные учебные действия:

- 36) использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем;
- 37) обращаться за помощью и принимать помощь;
- 38) слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- 39) сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- 40) договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- 24) адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- 25) принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- 26) активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- 27) соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

читать; писать; выполнять арифметические действия;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

В программе по физической культуре обозначены два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный**.

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по чтению в 3 классе не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

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; подсчёт 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, лыжной подготовки, 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.;
- подача и 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 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 физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценивания учащихся

| Уровни | Критерии | Параметры оценки | Система оценки |
|-----------|----------------------------------|--|---------------------|
| ПВ | правильное выполнение упражнений | | (отлично) |
| МО | мелкие ошибки | мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относится неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ при приземлении» | (хорошо) |
| ЗО | значительные ошибки | значительным ошибкам относятся, те ошибки которые не вызывают особого искажения структуры движения, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: - старт не из требуемого положения; - отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину и высоту; - броски мяча, метание, ходьба с заданием с наличием дополнительных движений; - несинхронность выполнения упражнения | (удовлетворительно) |

В течение учебного года проводится **диагностика** уровня усвоения знаний и умений учащихся. Она состоит из анализа двух этапов: 1 этап - промежуточная диагностика (1 полугодие)

Цель: проанализировать процесс формирования знаний и умений учащихся по конкретной теме изучаемого предмета за определенный промежуток времени.

2 этап – итоговая диагностика (2 полугодие)

Цель: выявить уровень усвоения материала и умения использовать полученные знания на практике.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков в текущем году запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

5. Содержание учебного предмета

Рабочая программа предусматривает четыре вида занятий: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

В каждом разделе включены упражнения на развитие двигательных способностей школьников. Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учетом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

Гимнастика.

Включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звания опорно-двигательного аппарата, мышечной группы и системы, корректировать недостатки развития. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм ребенка, так и на определенные ослабленные группы мышц. Исходные положения, сидя, стоя и лежа для разгрузки позвоночника и для избирательного воздействия на мышцы туловища. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему. Они помогают учащимся выполнять движения с заданной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения, а также дыхательные упражнения способствуют коррекции нарушений дыхания.

Легкая атлетика.

Включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Занятия легкой атлетикой помогают обучать школьников всем жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должны осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных упражнений. Упражнения в ходьбе и беге должны шире использоваться на уроках физической культуры не только в коррекционных, но и оздоровительно-лечебных целях.

Особое место уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развивается умение и ловкость действий с малыми предметами, а также глазомер и меткость. При правильном захвате мяча (равномерно и с достаточной силой) и умение технически правильно выполнить бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Подвижные игры.

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

6. Календарно-тематическое планирование

| № | тема | колич. часов | дата | оборудование | словарная работа |
|----|---|--------------|------|----------------------|----------------------|
| 1 | Поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Предупреждение травм. | 2 | | плакаты, картинки | травма |
| 2. | Перешагивание через палки | 2 | | гимнастические палки | техника безопасности |
| 3. | Бросание мяча об пол и его ловля | 2 | | мяч | кисть |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|----------------|----------------------------------|
| 4. | Попеременно удары мяча левой и правой рукой | 2 | | мяч | стойка |
| 5. | Прыжки через скакалку | 2 | | скакалка | вращение |
| 6. | Разновидности ходьбы и бега | 2 | | спортивный зал | полуприсед, выпад |
| 7. | Медленный бег. Бег на скорость | 2 | | дистанция | темп бега |
| 8. | Бег с захлестыванием голени, подниманием бедра | 2 | | диагональ | захлест голени, поднимание бедра |
| 9. | Прыжки на одной ноге до 15м. | 2 | | отрезок 15м. | пружинка |
| 10. | Прыжки с ноги на ногу до 20м. | 2 | | отрезок 20м. | |
| 11. | Метание мячей в цель | 2 | | маленькие мячи | баскетбольный щит, мишень |
| 12. | Прыжки на месте (на одной ноге, поворотом вправо влево) | 2 | | зал | правая, левая стороны |
| 13. | Броски набивного мяча различными способами | 2 | | набивной мяч | сила рук |
| 14. | Ведение мяча | 2 | | стойки, мячи | ведение |
| 15. | Бег с преодолением препятствий | 2 | | барьеры | препятствие |
| 16. | Игра «Подвижная цель» | 2 | | мяч | цель |
| 17. | Игра «Найди предмет» | 2 | | мелкая игрушка | «Холодно », «Горячо» |

1. Учебно-методическое обеспечение

Научно-методическая литература

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида: 0-4 кл.: СПб.: филиал изд-ва «Просвещение» 2007. - 220 с. : под редакцией И.М.Бгажноковой.
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в ч. 2. - 4-е изд. перераб. – М: Просвещение, 2011. - 231 с. (Стандарты второго поколения).
- Школьникова, Н.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы.
- Н.В Школьникова, М.В. Тарасов. – М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
- И.М Бгажнокова, 2011 г. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, 3 класс. М: «Просвещение».

Интернет-ресурсы:

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - Режим доступа <http://festival/1september.ru>
- Учительский портал. - Режим доступа :<http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- Сеть творческих учителей. - Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

1. Материально техническое обеспечение

Мячи, обруч, флажки, гимнастическая палка.