

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. *УМ*
Протокол №.....
от "29.08.2025" г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по УВР
Самодурова Н.В.
НСР
Протокол №.....
от "29.08.25" г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Панькина Е.В. *Панькина*
Приказ №.....
от "29.08.25" г.

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА

для детей с умственной отсталостью (вариант 1)

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 **строктуру**:

- 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 осмыслинию 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 осмысливанию 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 поданному 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 исполнение 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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 	(удовлетво- рительно)

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 корректирующего 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 корректирующие 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 .: под редакцией И.М.Бгажноковой.
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в ч.Ч.2.- 4-е изд. перераб. –М: Просвещение,2011. -231с. (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, 2011г. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, 3 класс. М: «Просвещение».

Интернет-ресурсы:

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок.- Режим доступа <http://festival.lseptember.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/axpx>

1. Материально техническое обеспечение

Мячи, обруч, флаги, гимнастическая палка.