

МБОУ Ново-Удинская СОШ

Утверждено  
Приказом № 270 от « 30» августа 2024 г

**Рабочая программа**  
**учебного предмета "Адаптивная физическая культура"**  
для 4 «в» класса  
на 2024-2025 учебный год

3 часа в неделю:  
Всего: 102 часа

учитель начальных классов Купрякова Л.А.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 4 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, разработана на основе требований к планируемым результатам освоения адаптированной основной образовательной программы МБОУ Ново-Удинская СОШ.

Цель: Формирование основ учебной деятельности обучающихся, обеспечивающих подготовку к самостоятельной жизни в обществе, всестороннее развитие 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:**

- 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.

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты**

- добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- бережное отношение к своему здоровью;
- проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению;
- овладение навыками коммуникации при общении со сверстниками в совместной деятельности.

**Метапредметными результатами** изучения курса являются формирование следующих базовых учебных действий (УД).

#### Регулятивные УУД:

- умение проговаривать последовательность действий;
- умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем,
- умение формулировать совместно с учителем задание.

#### Познавательные УУД

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

#### Коммуникативные УУД

- умение осуществлять совместную деятельность;

- умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.
- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

**Предметными результатами** изучения курса являются следующие знания и умения:

### **Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов**

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.

### **Содержание учебного предмета.**

В программу включены следующие разделы:

#### **Знания о физической культуре.**

#### **Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).**

**Подвижные игры.** Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игры зимой.

**Гимнастика.** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Элементы акробатических упражнений. Лазанье. Висы. Равновесие.

-акробатические упражнения: упоры; группировка из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седла в группировке; перекаты назад из седла в группировке и обратно; перекаты из упора присев назад и боком.

-гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. Горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания

поочерёдно перемахом правой и левой ногой, танцевальные упражнения; хождения по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине:

**Легкая атлетика:** Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений и с разным положением рук.

прыжки: на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание па горку из матов и спрыгивание с неё.

-броски большого мяча(1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

-метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цепь, в стену.

**Лыжная подготовка:** Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

### **Подвижные игры**

- игры и игровые задания, включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования материала и подготовленности учащихся.

### **Учебно – методическое обеспечение:**

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1, 2 вариант;
2. Программа специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В Воронковой- М. Владос, 2008 г.;
3. Лях В. И. Физкультура. Учебник для 1- 4 классов– М.: Просвещение, 2011 г.

