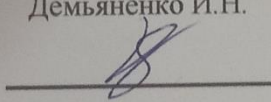
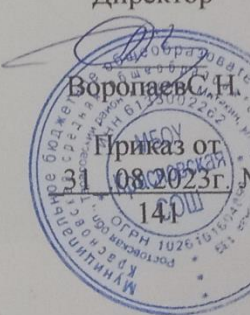

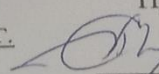


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области,
Муниципальное образование «Тарасовский район»,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красновская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО	с заместителем	на заседании	Директор
учителей	директора по УВР	Педагогического	
начальных классов	Демьяненко И.Н.	Совета	
Протокол №1 от		Протокол № 1 от	
<u>25.08.2023 г.</u>	Подпись	<u>30.08.2023 г.</u>	
Руководитель МО	<u>28.08.2023 г.</u>	Председатель	
 (Михеева Л.Н.)		 Воропаев С.Н.	

Адаптированная рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

**обучающегося с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями, вариант 1)
для 4 класса(обучение в классе)**

Уровень общего образования, класс: начальное общее, 4 класс

Количество часов: 3 часа

Учитель: Литвинов Р.П.

Квалификационная категория: первая

2023-2024 учебный год

2: Адаптированная рабочая программа по физической культуре 4 класс 2023-2024 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 4 классе составлена в соответствии с приказом Минпросвещения России от 24.11.22 №1023 Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Зарегистрировано в Минюсте Росси 21.03.2023 №72654)

Основная цель программы – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся младшего школьного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учётом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.
- Программой предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий:
- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
 - выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
 - выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения со словесной инструкцией учителя;
 - самостоятельное выполнение упражнений;
 - занятия в тренирующем режиме;
 - развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Процесс овладения базовыми учебными действиями неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение умственно отсталых учащихся носит воспитывающий характер.

Специфика деятельности детей с интеллектуальными нарушениями на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. Поэтому свои требования учитель должен соотносить с учётом физического, психического и умственного развития ребёнка.

3: Адаптированная рабочая программа по физической культуре 4 класс 2023-2024 учебный год.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных базовых учебных действий в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение заданий в комплексах упражнений и т.д.)

В зависимости от ситуации учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой базовых учебных действий и включились в произвольную деятельность.

На изучение учебного курса «Физическая культура» в 4 классе по индивидуальной программе отводится – 102 часа(3 часа в неделю). Согласно учебному плану МБОУ Красновской СОШ, годовому календарному учебному графику Красновской СОШ, на изучение учебного курса спланировано – 101ч. (3 часа в неделю).

4: *Адаптированная рабочая программа по физической культуре 4 класс 2023-2024 учебный год.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Легкая атлетика (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).

Гимнастика (общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекувырки в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод).

Подвижные игры (с бегом, метанием, прыжками).

Подвижные игры на основе пионербола (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 паса).

Подвижные игры на основе баскетбола (ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини-баскетбол).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты включают овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре, спортивным достижениям других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных физических возможностях;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире средствами физической культуры;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности средствами физической культуры;
- 7) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные результаты.

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

Б: *Адаптированная рабочая программа по физической культуре 4 класс 2023-2024 учебный год.*

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью);

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Минимальный уровень:

- участие в подвижных играх под руководством учителя;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности 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 правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

7: Адаптированная рабочая программа по физической культуре 4 класс 2023-2024 учебный год.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата проведения урока	Корректировка даты (в случае необходимости)
Лёгкая атлетика -- 11 ч.					
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	1.09.23	
2	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	5.09.23	
3	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	6.09.23	
4	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	8.09.23	
5	Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.09.23	
6	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.09.23	
7	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	15.09.23	
8	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.09.23	
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.09.23	
10	Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	22.09.23	
11	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	26.09.23	
Подвижные игры (20 часов)					
12	Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	27.09.23	
13	Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»,	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	29.09.23	
14	Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	3.10.23	
15	Верхняя подача мяча. Отработка.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	4.10.23	

8. Адаптированная рабочая программа по физической культуре 4 класс 2023-2024 учебный год.

16	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафета «Веровочка под ногами».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	6.10.23	
17	Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 пасса.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.10.23	
18	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.10.23	
19	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.10.23	
20	Игра «Зайцы в огороде».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.10.23	
21	Игра «Зайцы в огороде».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.10.23	
22	Игра «Мышеловка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.10.23	
23	Игра «Мышеловка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.10.23	
24	Игра «Эстафета зверей».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	25.10.23	
25	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	27.10.23	
26	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	7.11.23	
27	Игра «Вызов номеров».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	8.11.23	
28	Игра «Кто обгонит?»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.11.23	
29	Игра «Кто обгонит?»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.11.23	
30	Эстафеты с мячами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	15.11.23	
31	Эстафеты с мячами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.11.23	
Гимнастика (20 часов)					
32	Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.11.23	
33	Кувырок назад и перекат.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	22.11.23	
34	Кувырок назад и перекат.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.11.23	
35	Лазание по вертикальному канату	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.11.23	
36	Лазание по вертикальному канату	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	29.11.23	
37	Лазание по вертикальному канату	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	1.12.23	
38	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	5.12.23	
39	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	6.12.23	
40	«Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	8.12.23	
41	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.12.23	

9: Адаптированная рабочая программа по физической культуре 4 класс 2023-2024 учебный год.

	Мостик (с помощью учителя).		subject/9/		
42	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.12.23	
43	Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	15.12.23	
44	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.12.23	
45	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.12.23	
46	Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	22.12.23	
47	Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	26.12.23	
48	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веровочка под ногами».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	27.12.23	
49	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веровочка под ногами».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	29.12.23	
50	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	9.01.24	
51	Совершенствование. общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.01.24	
Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола (26 часов)					
52	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.01.24	
53	Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.01.24	
54	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.01.24	
55	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.01.24	
56	Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.01.24	
57	Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.01.24	
58	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 паса.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	26.01.24	
59	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	30.01.24	
60	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	31.01.24	
61	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	2.02.24	
62	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	6.02.24	
63	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	7.02.24	

10: Адаптированная рабочая программа по физической культуре 4 класс 2023-2024 учебный год.

64	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Отработка.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	9.02.24	
65	Ведение мяча правой – левой рукой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.02.24	
66	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.02.24	
67	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.02.24	
68	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.02.24	
69	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.02.24	
70	Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	27.02.24	
71	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.02.24	
72	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	1.03.24	
73	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	5.03.24	
74	Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	6.03.24	
75	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.03.24	
76	Ведение на месте. Броски в цель. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.03.24	
77	Ловля и передача мяча. Ведение в движении. Броски в цель. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	15.03.24	
Лёгкая атлетика - 24 часа					
78	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег до 3 мин. Преодоление препятствий. Игра .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.03.24	
79	Бег до 3 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.03.24	
80	Челночный бег 3х10 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	22.03.24	
81	Бег с ускорением от 30 до 60м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	2.04.24	
82	Круговая эстафета. Бег 60 м. Игра .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	3.04.24	
83	Встречная эстафета. 60 м. Игра. Эстафета.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	5.04.24	
84	Бег на результат 30, 60 м. Игра .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	9.04.24	
85	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.04.24	
86	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.04.24	
87	Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.04.24	
88	Челночный бег. Круговая эстафета.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.04.24	

11: Адаптированная рабочая программа по физической культуре 4 класс 2023-2024 учебный год.

89	Игра «Прыжок за прыжком».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.04.24	
90	Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.04.24	
91	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.04.24	
92	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель. Игра «Ловишка, поймай ленту».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	26.04.24	
93	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	3.05.24	
94	Метание набивного мяча. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	7.05.24	
95	Метание малого мяча с места. Игра «Кто дальше бросит».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	8.05.24	
96	Прыжок в высоту. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.05.24	
97	Прыжок в высоту. Многоскоки. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	15.05.24	
98	Метание малого мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.05.24	
99	Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.05.24	
100	Эстафеты с мячом. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	22.05.24	
101	Круговая эстафета. Спорт. игра «Футбол».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.05.24	
	Итого	101ч.			

12: Адаптированная рабочая программа по физической культуре 4 класс 2023-2024 учебный год.