**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гамалеевская средняя общеобразовательная школа №1»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Руководитель МО  Протокол № \_\_\_ от «\_\_»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  Белоклокова М. С.  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Утверждаю»**  Директор школы  Приказ № \_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**Адаптированная рабочая программа**

**для детей с лёгкой умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**по физической культуре**

**4 КЛАСС**

Лапаевой Татьяны Владимировны

учителя начальных классов

Утверждено на заседании

методического совета

протокол № \_\_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г

**2023-2024 учебный год**

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа для детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по курсу физическая культура 4 класс составлена на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования РФ № 1897 от 17.12.2010.

3. Примерная адаптированная основная образовательная программа НОО для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Гамалеевская СОШ №1».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

5. Учебный план МБОУ «Гамалеевская СОШ №1» на 2023-2024 учебный год.

4 класс является инклюзивным, т.к. один учащийся имеет заключение ПМПК об обучении по адаптированной образовательной программе основного общего образования для детей с умственной отсталостью (интеллектаульными нарушениями)

**Цель и задачи обучения**

**Цель:**

* Создание условий для подготовки учащихся с ограниченными возможностями здоровья к жизни и овладению доступными профессионально-трудовыми навыками;
* Формирование физической культуры личности.

**Задачи** преподавания предмета:

* Укрепление здоровья и закаливания организма, формирование правильной осанки;
* Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;
* Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и.т.д.)
* Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
* Формирования и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* Поддержание устойчивости 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;

**Основные направления коррекционной работы:**

* Развитие координационных способностей и ориентации;
* Развитие зрительного восприятия и узнавания;
* Коррекция дефектов физического и психического развития

**Технологии, формы, методы и средства обучения.**

**Технологии:**

* разноуровневого и дифференцированного подхода;
* здоровьесберегающие;
* игровые;
* личностно-ориентированные;
* информационно-коммуникативные.

**Методы обучения.**

1.Методы организации и осуществления учебно-воспитательной и познавательной деятельности:

* словесные методы: рассказ, объяснение;
* практический метод (демонстрация упражнений)

2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности:

* методы стимулирования мотивов интереса к предмету «Физическая культура»: подвижные спортивные игры, соревнования, создание ситуации новизны, ситуации успеха;
* методы стимулирования мотивов старательности: убеждение, приучение, поощрение.

**Место предмета в учебном плане**

На изучение предмета по учебному плану в 4 классе выделено 3 часа в неделю. Всего за учебный год 102 часа

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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;

- 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.

1. **Содержание учебного предмета**

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения (повороты, перестроения), общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, упражнения на равновесие.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников

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

Подвижные игры **-** «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений **-** «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры». Игры с бегом и прыжками **-** «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза». Игры с бросанием, ловлей и метанием **-** «Подвижная цель», «Обгони мяч». Игры зимой **-** «Снежком по мячу», «Крепость». Пионербол **-** Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его.

**III.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Разделы** | **Кол-во**  **часов** |
|  | Легкая атлетика | 11 |
|  | Подвижные игры | 20 |
|  | Гимнастика | 20 |
|  | Лыжная подготовка | 21 |
|  | Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола | 23 |
|  | Легкая атлетика | 7 |
|  | Всего часов: | 102 |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ). | 1 | 4.09 |  |
|  | Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета | 1 | 6.09 |  |
|  | Челночный бег. Метание мяча в цель. | 1 | 8.09 |  |
|  | Бег с ускорениями. Метание мяча в цель. | 1 | 12.09 |  |
|  | Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | 1 | 14.09 |  |
|  | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 | 15.09 |  |
|  | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 | 18.09 |  |
|  | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 | 20.09 |  |
|  | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод». | 1 | 22.09 |  |
|  | Полоса препятствий. Игра «Третий лишний». | 1 | 26.09 |  |
|  | Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель. | 1 | 28.09 |  |
|  | Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты» | 1 | 29.09 |  |
|  | Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты», | 1 | 2.10 |  |
|  | Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами | 1 | 4.10 |  |
|  | Верхняя подача мяча. Отработка. | 1 | 6.10 |  |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 | 10.10 |  |
|  | Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 пасса. | 1 | 12.10 |  |
|  | Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 | 13.10 |  |
|  | Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 | 16.10 |  |
|  | Игра «Зайцы в огороде». | 1 | 18.10 |  |
|  | Игра «Зайцы в огороде». | 1 | 20.10 |  |
|  | Игра «Мышеловка» | 1 | 24.10 |  |
|  | Игра «Мышеловка» | 1 | 26.10 |  |
|  | Игра «Эстафета зверей». | 1 | 27.10 |  |
|  | Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств. | 1 | 7.11 |  |
|  | Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 | 9.11 |  |
|  | Игра «Вызов номеров». | 1 | 10.11 |  |
|  | Игра «Кто обгонит?» | 1 | 13.11 |  |
|  | Игра «Кто обгонит?» | 1 | 15.11 |  |
|  | Эстафеты с мячами. | 1 | 17.11 |  |
|  | Эстафеты с мячами. | 1 | 21.11 |  |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 23.11 |  |
|  | Кувырок назад и перекат. | 1 | 24.11 |  |
|  | Кувырок назад и перекат. | 1 | 27.11 |  |
|  | Лазание по вертикальному канату | 1 | 29.11 |  |
|  | Лазание по вертикальному канату | 1 | 1.12 |  |
|  | Лазание по вертикальному канату | 1 | 5.12 |  |
|  | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1 | 7.12 |  |
|  | Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись» | 1 | 8.12 |  |
|  | «Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты. | 1 | 11.12 |  |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя). | 1 | 13.12 |  |
|  | Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие. | 1 | 15.12 |  |
|  | Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 | 19.12 |  |
|  | Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». | 1 | 21.12 |  |
|  | Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». | 1 | 22.12 |  |
|  | Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры». | 1 | 25.12 |  |
|  | Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры». | 1 | 27.12 |  |
|  | Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами». | 1 | 29.12 |  |
|  | Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами». | 1 | 10.01 |  |
|  | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты. | 1 | 12.01 |  |
|  | Совершенствование. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. | 1 | 16.01 |  |
|  | Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 18.01 |  |
|  | Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции. | 1 | 19.01 |  |
|  | Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом». | 1 | 22.01 |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | 24.01 |  |
|  | Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета. | 1 | 26.01 |  |
|  | Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции. | 1 | 30.01 |  |
|  | Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | 1.02 |  |
|  | Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | 2.02 |  |
|  | Повороты «Переступанием». | 1 | 5.02 |  |
|  | Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход. | 1 | 7.02 |  |
|  | Попеременный 2-х шажный ход. | 1 | 9.02 |  |
|  | Техника скользящего шага. Встречная эстафета. | 1 | 13.02 |  |
|  | Торможение «Упором». | 1 | 15.02 |  |
|  | Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона. | 1 | 16.02 |  |
|  | Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью. | 1 | 19.02 |  |
|  | Эстафета. Подъем «Елочкой». | 1 | 21.02 |  |
|  | Торможение «Плугом». | 1 | 27.02 |  |
|  | Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета. | 1 | 29.02 |  |
|  | Торможение «Упором» Встречная эстафета. | 1 | 1.03 |  |
|  | Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки. | 1 | 4.03 |  |
|  | Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке. | 1 | 6.03 |  |
|  | Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 | 12.03 |  |
|  | Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | 14.03 |  |
|  | Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. | 1 | 15.03 |  |
|  | Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. | 1 | 18.03 |  |
|  | Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой. | 1 | 20.03 |  |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель». | 1 | 22.03 |  |
|  | Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 пасса. | 1 | 3.04 |  |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1 | 5.04 |  |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты | 1 | 9.04 |  |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты | 1 | 11.04 |  |
|  | Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра. | 1 | 12.04 |  |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Учебная игра. | 1 | 15.04 |  |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Отработка. | 1 | 17.04 |  |
|  | Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 | 19.04 |  |
|  | Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 | 23.04 |  |
|  | Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 | 25.04 |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч». | 1 | 26.04 |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. | 1 | 29.04 |  |
|  | Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 | 3.05 |  |
|  | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель». | 1 | 7.05 |  |
|  | Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра. | 1 | 10.05 |  |
|  | Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | 13.05 |  |
|  | Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол. | 1 | 15.05 |  |
|  | Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей. | 1 | 17.05 |  |
|  | Челночный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 | 18.05 |  |
|  | Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц». | 1 | 20.05 |  |
|  | Челночный бег. Круговая эстафета. | 1 | 21.05 |  |
| 100 | Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | 22.05 |  |
| 101 | Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | 23.05 |  |
| 102 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди». | 1 | 24.05 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для подготовительного и 1-4 классов. Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2013.
2. Примерные рабочие программы по учебным предметам для 4 класса, адресованные обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) – раздел «Физическая культура». (Одобрено решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол от 17 сентября 220 г. №3/20).
3. В.И.Лях «Мой друг - физкультура»/ Учебник для учащихся 1-4 классов. – М.: Просвещение, 2016

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Мячи для метания

Палка гимнастическая

Скакалка

Обруч

Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные

Мячи резиновые разных диаметров