

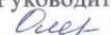
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Отдел образования Администрации Черемховского районного

муниципального образования

МКОУ СОШ д.Балухарь

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического объединения
ШМО учителей начальных
классов
Протокол №1 от 30.08.23 г.
Руководитель МО
 / С.Н. Олексюк/

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
МКОУ СОШ д.Балухарь
 / Ж.А. Баркалова/
30 августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ СОШ
д.Балухарь
 С.В. Соболева
Приказ № 378-сп
От 31 августа 2023 г.



Рабочая программа
по учебному предмету физическая культура
класс 4
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
вариант 1

д. Балухарь 2023

Пояснительная записка

Программа учебной дисциплины 1 - 4 классов разработана с учётом требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки от 30 августа 2013 года №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ № 1599 от 19.12.2014 г.
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (проект от 03.04.2015).
- Перечня учебников и учебных пособий допущенных (рекомендованных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе по Программам специальных (коррекционных) образовательных учреждений 0-4 кл. /под ред. И.М. Бгажноковой /в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, на 2020/2021 учебный. год.
- Программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 0-4 классы / под редакцией И.М. Бгажноковой, 3-е издание 2008 год физическая культура.

Дети с интеллектуальными нарушениями с ограниченными возможностями здоровья - это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ. Самым главным приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход ,с учетом специфики психики и здоровья каждого ребенка.

Наибольшие затруднения у обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью на уроках физической культуры вызывают выполнение физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве, точностью движений ,глазомером, функцией равновесия; страдает техника выполнения основных движений. Наблюдаются относительно низкие показатели в статическом и динамическом равновесии (стойка одной ногой), гибкости ,силовых и скоростно – силовых способностей (наклон и подъем туловища, прыжок в длину с места). Это обусловлено недоразвитием общей и мелкой моторики, повышенным мышечным напряжением. Плохо переключаются с одного движения на другое, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. Неточно выполняют дозированные упражнения, ритмические , ациклические и

двигательные действия. У детей отмечается гипер - или гиподинамия, существенно страдают зрительно- двигательная и слухо – двигательная координация, выявляются недостатки психических функций (зрительная память, концентрация и устойчивость внимания).

Основной формой организации учебного процесса является урок ,который направлен на :

- создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;
- сохранение состояния здоровья обучающихся;
- развитие положительной мотивации к занятиям;

Данная программа адаптирует к познавательным особенностям детей и основана на принципах педагогики, с учетом индивидуализации и дифференциации в обучении.

Цели и задачи учебного предмета

При изучении физической культуры реализуются следующие **цели** :

- укрепление здоровья , содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи предмета :

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурноисторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения; - расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Общая характеристика учебного предмета.

Особую роль в обучении детей с интеллектуальными нарушениями играют правильно выбранные педагогические технологии. Игровые технологии являются одними из ведущих. Практикуется подбор игр и игровых элементов. На уроках физической культуры проводятся различные подвижные, коррекционные игры, а также спортивные. При подборе подвижных игр ориентировка идёт прежде всего на интеллект обучающегося, на нарушения их физического развития и двигательных способностей и физическую подготовленность. Игры позволяют преодолеть у обучающихся нарушения пространственной ориентировки, улучшают выполнение движений на точность, координацию, равновесие. Разнообразная двигательная деятельность в играх создает благоприятные предпосылки для развития психических процессов, так как различные ситуации, возникающие в игре, требуют анализа ситуации, принятия правильного решения. Одновременно игра оказывает влияние на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий. При проведении игры физическая нагрузка на организм не бывает чрезмерной и может служить хорошим средством активного отдыха и оздоровления

Описание места предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю) для 2 – 4 классов, 102 часа в год (3 часа в неделю) для 1 класса. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Личностные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Материал программы состоит из следующих разделов: «Гимнастика» , «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Коррекционные подвижные игры, спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол-пионербол, футбол) » и эстафеты.

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

«

2.13 Содержание 4 класса

I четверть

Тема 1.1 Общие сведения (2 ч)

Развитие двигательных способностей физических качеств средствами лёгкой атлетики.

Тема 1.2 Ходьба (4 ч)

С различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в различном темпе.

Тема 1.3 Бег (4 ч)

Медленный бег до 3 мин. Низкий старт. Бег на скорость 40 м. Бег быстрый на месте до 40 сек у неподвижной опоры. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой до 200м (40м-бег, 20м- ходьба и т.д.). Бег с преодолением небольших препятствий (мячей, барьеров, высотой до 25 см) на отрезках 30- 40 м.

Тема 1.4 Прыжки (6 ч)

Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 м. Прыжки на мягкое препятствие высотой 3 – 50см. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка.

Тема 1.5 Метание (6 ч)

Метание мячей в цель (Баскетбольный щит, мишень и т. д.) с места левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага. Броски набивного мяча весом 1кг различными способами двумя руками.

Тема 2.1 Теоретические сведения (3 ч)

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия физическая культура, физическое воспитание. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Тема 2.2 Упражнения с гимнастической палкой (1 ч)

Наклоны вперёд в стороны с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание гимнастической палки вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения - палка горизонтально перед грудью.

II четверть

Тема 2.3 Упражнения с большими обручами (2 ч)

Движения обручем вперёд, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперёд, назад, влево, вправо с обручем и поворотами туловища налево, направо, с различными положениями обруча. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и приседания влево, вправо, вперёд, назад – 20 сек.

Тема 2.4 Упражнения с большими мячами (1 ч)

Перекладывание мяча из рук в руку (с исходного положения – руки в стороны). Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей. Передача мяча в кругу влево и вправо. Передача мяча в парах. Броски мяча в стену и его ловля. Броски мяча в стену и ловля после падения на пол и отскока.

Тема 2.5 Упражнения с малыми мячами (2 ч)

Перекладывание мяча из рук в руку. Бросание мяча об пол и его ловля. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча об пол и ловля его поочерёдно левой и правой руками снизу и сверху. Попеременно удары мяча левой и правой руками об пол.

Тема 2.6 Упражнения с большими обручами (1 ч)

Поднимания мяча вверх, вперёд, влево, вправо. Ходьба в обход с мячом, удерживая на груди и за головой 30 сек. Наклоны туловища вперёд, влево, вправо, с удержанием мяча у груди и за головой. Поднимание лежащего мяча слева вверх, опускание на пол слева, а за тем

справа с наклоном туловища. Приседы с мячом с удержанием мяча вверх, вперёд, за голову. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь. Передача мяча сверху двумя руками в колонне.

Тема 2.7 Лазанье и перелезание (3 ч)

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз разноимённым способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. Лазание по наклонной гимнастической скамейке (под углом 50°).вверх и вниз, на четвереньках разноимённым способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 м. Перелезание через бревно, «коня», «козла». Вис на канате, опираясь ступнями на узел. Раскачивание на канате, сидя на узле. Вис на рейке, на руках (девочки -5 – 10 сек, мальчики – 15 – 20 сек), расстояние ног от пола 10 см. Обучение произвольному лазанию по канату до 3 – 4 м.

Тема 2.8 Равновесие (3 ч)

Равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой (2 – 3 сек). Совершенствование ранее изученных способов. Равновесие на гимнастической скамейке, добавляя движения руками (ходьба с предметами, бросание и ловля мяча, преодоление простейших препятствий). Ходьба по гимнастической скамейке парами и небольшими группами. Поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперёд. Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонно установленной скамейке (высота 50 – 60 см). Ходьба по бревну(низкому) с различными положениями рук.

Тема 2.9 Опорный прыжок (3 ч)

Прыжки через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперёд. Прыжки в глубину с приседа и шагом вперёд с правильным приземлением (высота для мальчиков – 70 см, для девочек – 60 см). Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через «козла»: вскок в упор на колено, соскок с колен с поворотом на право (налево) с опорой на одну руку. Вскок на козла в упор, сидя на коленях, с последующим переходом в упор присев и соскок, прогнувшись.

Тема 2. 10 Упражнения для развития точности движений (2 ч)

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения по словесному указанию учителя (квадрат, круг). Ходьба между различными ориентирами. Два поворота один за другим налево (направо) без контроля зрением. Бег по начерченным на полу ориентирам.

Выполнение исходного положения по показу учителя – ноги на ширине ступни, на ширине плеч, шире плеч. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрением. Изменение способа лазания по гимнастической стенке у определенных ориентиров. Броски мяча в стенку с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 сек. Повторное задания и самостоятельная остановка. Определение самого точного. Ходьба в колонне приставными шагами до определённого ориентира (5 – 6 сек) с определением затраченного времени.

Тема 4.1 Пионербол (1 ч)

Ознакомление с правилами игры

Тема 4.2 Баскетбол (2 ч)

Ознакомление с правилами игры

Тема 3.1 Теоретические сведения (1 ч)

Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъёмов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

III четверть

Тема 3.2 Построение и выполнение команд (4 ч)

Выполнение команд в строю: «Лыжи положить», «Лыжи взять». Попеременный двухшажный ход. Повторение передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40 м (3-5 повторений за урок).

Тема 3.3 Передвижение на лыжах (1 ч)

1-1,5 км (девочки) и 1-2 км (мальчики).

Тема 3.3 Передвижение на лыжах (3 ч)

1-1,5 км (девочки) и 1-2 км (мальчики).

Тема 3.4 Спуски и подъём (5 ч)

Подъём скользящим шагом (крутизна 4-6), «ёлочкой», «лесенкой», спуск в высокой стойке со склона 4-6, длиной 30-40 м. Поворот переступанием в движении.

Тема 4.1 Пионербол (6 ч)

Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подача мяча одной рукой с низу (нижняя подача), учебная игра через сетку.

Тема 4.2 Баскетбол (6 ч)

Ведение левой рукой. Ведение правой рукой. Бросок в кольцо.

Тема 1.1 Общие сведения(1 ч)

Развитие двигательных способностей физических качеств средствами лёгкой атлетики.

Тема 1.2 Ходьба (5 ч)

С различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в различном темпе.

IV четверть

Тема 1.3 Бег (6 ч)

Медленный бег до 3 мин. Низкий старт. Бег на скорость 40 м. Бег быстрый на месте до 40 сек у неподвижной опоры. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой до 200м (40м-бег, 20м- ходьба и т.д.). Бег с преодолением небольших препятствий (мячей, барьеров, высотой до 25 см) на отрезках 30- 40 м.

Тема 1.4 Прыжки (6 ч)

Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 м. Прыжки на мягкое препятствие высотой 3 – 50см. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка.

Тема 1.5 Метание (6 ч)

Метание мячей в цель (Баскетбольный щит, мишень и т. д.) с места левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага. Броски набивного мяча весом 1кг различными способами двумя руками.

Тема 4.1 Пионербол (3 ч)

Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подача мяча одной рукой с низу (нижняя подача), учебная игра через сетку.

Тема 4.2 Баскетбол (3 ч)

Ведение левой рукой. Ведение правой рукой. Бросок в кольцо.

Тематический план 4 класс 102 часов (3 ч в неделю)

№	Раздел	Кол-во часов по разделам	Наименование тем	I ч	II ч	III ч	IV ч
1	Лёгкая атлетика	46 часа	1.1 Общие сведения 1.2 Ходьба 1.3 Бег 1.4 Прыжки 1.5 Метание	2 ч 4 ч 4 ч 6 ч 6 ч		1 ч 5 ч	6 ч 6 ч 6 ч
2	Гимнастика	21 часов	2.1 Теоретические сведения 2.2 Упражнения с гимнастическими палками 2.3 Упражнения с большими обручами 2.4 Упражнения с большими мячами 2.5 Упражнения с малыми мячами 2.6 Упражнения с набивными мячами 2.7 Лазанье и перелезание 2.8 Равновесие 2.9 Опорный прыжок 2.10 Упражнения для развития точности движений	3 ч 1 ч	2 ч 1 ч 2 ч 1 ч 3 ч 3 ч 3 ч 2 ч		
3	Лыжная подготовка	14 часов	3.1 Теоретические сведения 3.2 Построение и выполнение команд 3.3 Передвижение на лыжах 3.4 Спуски и подъём		1 ч	4 ч 1 ч 3 ч 5 ч	
4	Спортивные игры	21 часов	4.1 Пионербол 4.2 Баскетбол		1ч 2ч	6 ч 6 ч	3 ч 3 ч
	Итого:	102 часов		26ч	21ч	31 ч	24 ч

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для отражения количественных показателей использована следующая система обозначений:

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения Количество Библиотечный фонд' книгопечатная продукция (Дидактические карточки).

Образовательные программы

Учебно-методические пособия и рекомендации

Печатные пособия

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)

Технические средства обучения

Учебно-практическое оборудование

Козел гимнастический 1

Перекладина гимнастическая (пристеночная) 2 Стенка гимнастическая 8

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м) 7

Мячи: баскетбольные

Мячи: волейбольные

Мячи: набивные весом 1 кг;

Мячи: футбольные

Скакалка детская

Мячи: малый (теннисный) К

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Коврики: гимнастические, массажные

Палка гимнастическая

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Рулетка измерительная

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

Лыжи детские (с креплениями и палками)

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка для переноски и хранения мячей

Сетка волейбольная

Аптечка

