**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Братовщина имени Героя Советского Союза**

**В. С. Севрина**

**Долгоруковского муниципального района Липецкой области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.М.\_Иванищева\_/  ФИО  Протокол №1  от  «29» августа 2024г. | **«Согласовано»**  на заседании педагогического совета  Протокол №1  от  «30» августа 2024г | **«Утверждено»**  Директор МБОУ СОШ с.Братовщина имени Героя Советского Союза В. С. Севрина  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Т.А.Юдина/  Приказ №130  от «30» августа 2024г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

**«Адаптивная физическая культура вариант I»**

**для 4а класса**

Программа предназначена для реализации в 2024-2025 учебном году

Разработчик (и) программы: Зарочинцев А.Н., учитель физической культуры, высшая квалификационная категория

с. Братовщина 2024

**Содержание.**

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование
7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

## Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель изучения предмета** заключается во всестороннем раз- витии 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.

## Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

## Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» предметной области

«Физическая культура» расположен в обязательной части учебного плана 4

«А» класса. На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 «А» классе отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часа (34 учебные недели).

## Личностные и предметные результаты освоения предмета

***Личностные результаты*** освоения предмета учащимися содержания программы «Физкультура» 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.

## Планируемые предметные результаты освоения физкультуры

### Минимальный уровень

1. Сформированность элементарных сведений о значение физических

упражнений для здоровья человека; что такое физическая нагрузка и отдых;

1. формирование понятий: опрятность, аккуратность, физическая культура, физическое воспитание;
2. правильное понимание, что такое осанка, физическое развитие, физические качества;
3. овладение понятиями о предварительной и исполнительной командах;
4. предупреждение травм во время занятий;
5. значение и основные правила закаливания.

### Гимнастика

*Обучающийся должен знать:*

- рапорт дежурного;

* строевые команды;
* что такое дистанция;
* 1-2 комплекса утренней зарядки.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять комплекс утренней гимнастики;

* подавать команды при сдаче рапорта;
* соблюдать дистанцию при построении;
* выполнять повороты кругом переступанием;
* принимать правильную осанку;
* ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
* перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
* переносить несколько набивных мячей;
* правильно выполнять вскок на «козла» в упор, стоя на коленях;
* сохранять равновесие на гимнастической скамейке;
* выполнять упражнения с предметами и в парах;
* выполнять вис на канате.

### Лёгкая атлетика

*Обучающийся должен знать:*

- правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.

*Обучающийся должен уметь:*

- ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта до 40 м;

-бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземляться при прыжках в высоту и в длину;

-метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

### Лыжная подготовка

*Обучающийся должен знать:*

- правила ухода за лыжами и обувью;

* как оказать помощь при обморожении.

*Обучающийся должен уметь:*

* выполнять все изученные команды в строю;
* координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе на отрезке 30-40 м;
* преодолевать спуск в высокой стойке на склоне крутизной 4-60 и длиной 30- 40 м;
* преодолевать на лыжах дистанцию 1-1,5 км (девочки), и 1-2 км (мальчики).

### Пионербол

*Обучающийся должен знать:*

- упрощённые правила игры.

*Обучающийся должен уметь:*

- ловить мяч, выполнять передачу от груди.

## Содержание учебного предмета Общие сведения

Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

## Гимнастика

**Теоретические сведения.** Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

## Практический материал

**Построения и перестроения. С**дача рапорта. Поворот кругом переступанием. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «змейкой». Расчёт на «первый, второй, третий», по порядку. Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки, приставными шагами, смыканием.

## Упражнения без предметов

**Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.** Ассиметричные движения рук (одна рука вперёд, другая в сторону, одна в сторону, другая на поясе и т.д.). Опускание на колено с шагом назад, вперёд, медленное опускание на колени с поворотом головы направо, налево и поднимание с помощью рук. Переход из упора присев в упор лёжа, ноги поднять вверх. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

**Упражнения на дыхание.** Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа с различными положениями рук, ног, с преобладанием выдоха над вдохом. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предметов. Глубокое дыхание с движением рук. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

**Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.** Сжимание кистями рук эспандера. Поочерёдное противопоставление пальцев правой и левой рук. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от стены, скамейки с разведёнными в стороны пальцами.

**Упражнения для расслабления мышц.** Чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями. Напряжённое поднимание плеч с последующим расслабленным опусканием.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове, по бревну, по гимнастической скамейке, с разнообразными движениями рук, с остановками, с перешагиванием через мяч, верёвочку, с поворотами. Сохранение осанки в разнообразных движениях при перемене положений с закрытыми глазами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и проксимальных отделов конечностей, в положении разгрузки позвоночника и с отягощением.

**Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.** Вращение стопами: одной в левую сторону, другой в правую; передача мяча по кругу ногами. Катание мяча одной ногой с прыжками на другой.

**Упражнения для укрепления мышц туловища.** Наклоны вперёд, назад, влево, вправо, с движением рук и нахождением рук в различных исходных положениях. Повороты туловища налево, направо, с движением рук. Упоры присев, переход из упора присев в упор лёжа, седы с различными

положениями рук и ног. Выпады влево, вправо, вперёд, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

## Упражнения с предметами

**С гимнастическими палками**. 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. Ходьба с гимнастической палкой к плечу. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения - палка горизонтально перед грудью.

**С обручем.** Движение 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 переступания влево, вправо, вперёд, назад – 20 с.

**С малыми мячами.** Перекладывание мяча из руки 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.

**С большими мячами**. Перекладывание мяча из руки в руку (с исходного положения – руки в стороны).

Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловле. 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.

**С набивными мячами (вес 2 кг).** Поднимание мяча вверх, вперёд, влево, вправо. Ходьба в обход с мячом, удерживая на груди и за головой 30 с. Наклоны туловища вперёд, влево, вправо с удержанием мяча у груди и за головой. Поднимание лежащего мяча слева вверх. Поднимание лежащего мяча слева снизу вверх, опускание на пол слева, а затем справа с наклоном туловища. Приседы с мячом с удерживанием мяча вверх, вперёд, за голову. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь. Передача мяча сверху двумя руками в колонне.

**Лазанье и перелезание**. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз разноимённым способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (под углом 500) 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 с, мальчики – 15-20 с), расстояние ног от пола 10 см. Обучение произвольному лазанью по канату до 3-4 м.

**Упражнения на равновесие**. Равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой (2-3 с). 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.

**Прыжки.** 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 направо (налево) с опорой на одну руку. Вскок на

«козла» в упор, сидя на коленях, с последующим переходом в упор присев и соскок прогнувшись.

**Переноска грузов.** Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок. Переноска гимнастического «козла» (4 человека).

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**. 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 лазанья по гимнастической стенке у определённых ориентиров. Броски мяча в стенку с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5-15 с. Повторение задания и самостоятельная остановка. Определение самого точного. Ходьба в колонне приставными шагами до намеченного ориентира (5-6 с) с определением затраченного времени.

## Лёгкая атлетика

**Теоретические сведения.** Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами лёгкой атлетики.

## Практический материал

**Ходьба.** Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полуприседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Ходьба в различном темпе.

**Бег.** Медленный бег до 3 минут. Низкий старт. Бег на скорость до 40 м. Бег быстрый на месте до 10 с у неподвижной опоры. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м (40 м – бег, 20 м – ходьба и т.д.). бег с преодолением небольших препятствий (мячей, барьеров высотой до 25 см) на отрезках 30-40 м.

**Прыжки.** Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 м. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке до 20 м. прыжки на мягкое препятствие высотой 3-50 см. Прыжки в высоту с прямого разбега способом

«перешагивание» (основное внимание мягкому приземлению). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка.

**Метание.** 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 1 кг различными способами двумя руками.

## Лыжная подготовка

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

## Практический материал

Выполнение команд в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Попеременный двухшажный ход. Подъём скользящим шагом (крутизна 4-60),

«ёлочкой», «лесенкой», спуск в высокой стойке со склона 4-60, длиной 30-40 м. поворот переступанием в движении. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40 м (3-5 повторений за урок). Передвижение на лыжах 1-1,5 км (девочки) и 1-2 км (мальчики). Игры на лыжах: «Быстро в строй!»,

«Кто дальше уедет», «Завладей палкой». Торможение «плугом» и

«полуплугом».

## Подвижные игры

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

## Практический материал.

Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов |
| 1. | Общие сведения | 1 |
| 2. | Гимнастика | 35 |
| 3. | Легкая атлетика | 35 |
| 4. | Лыжная подготовка | 17 |
| 5. | Подвижные игры | 14 |
| Итого |  | 102 часа |

**Материально – техническое обеспечение образовательной деятельности** Спортивный инвентарь: малые мячи, большие мячи, гимнастические палки, волейбольные мячи, лыжные комплекты (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки), канат, гимнастическая скамейка, «козёл», гимнастические маты, обручи, флажки, гимнастическое бревно, гимнастические скакалки. Дидактические материалы: плакаты.