Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Кутарбитская средняя общеобразовательная школа»

«Рекомендовано к использованию» «Утверждаю»

Методическим советом Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МАОУ «Кутарбитская СОШ» №\_\_\_\_\_\_

Протокол «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№\_\_\_\_\_\_\_

Адаптированная образовательная программа по предмету

«Физическая культура»

4 класс

Составитель: Поскрёбышев В.П.

с. Кутарбитка

**2019 год**

**1. Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» и ориентирована на учебники:

«Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1—4 классы / [А. А. Айдарбекова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др.]. — 8-е изд. — М. : Просвещение, 2013.», приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», адаптированной образовательной программы НОО МАОУ «Кутарбитской СОШ».

**Общие цели образования с учётом специфики учебного предмета:** Предметная область: Физическая культура. Основные задачи реализации содержания: Физическая культура (Адаптивная 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 других. 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. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

**2. Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися**

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания: коррекция и компенсация нарушений физического развития; развитие двигательных возможностей в процессе обучения; формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре; укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; оптимистическая перспектива; комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

**3.Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом образовательной организации предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе по 3 часа в неделю (102 ч в год). В соответствии с этим реализуется «Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:** Развивать готовность к сотрудничеству. Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. Проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учению. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса; иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); Т\Б на уроках физкультуры

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные:** Работать в коллективе. Слушать и понимать инструкцию учителя. Уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности; определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя; выполнять физические упражнениями с учетом требований безопасности.

**Познавательные:** Развивать умения различать и выполнять простые команды. Осваивать способы развития физических качеств. Описывать технику выполнения упражнений. Ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя. уметь слушать, отвечать на вопросы учителя и самостоятельно их задавать;

**Коммуникативные:** Работать в коллективе. Слушать и понимать инструкцию учителя. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу; оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных речевых ситуаций**;** слушать и понимать речь других, дополнять ответы. участвовать в паре, в работе группы во время занятий.

**Предметные результаты:** Знать ТБ. Уметь сочетать различные виды ходьбы. Техника выполнения бега на скорость. Правильное выполнение упражнений. Знание игровых правил. Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.

**5. Содержание учебного предмета**

**Лёгкая атлетика — 30 ч.** Знать ТБ. Уметь сочетать различные виды ходьбы. Выполнять технику бега с разных исходных положений. Выполнять все элементы прыжка в длину. Выполнять технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Уметь правильно выполнять эстафетный и челночный бег. Знать о здоровье человека.

**Подвижные игры — 15 ч.** Уметь последовательно объяснить правила игры. Знать все изученные игры и правила к ним.

**Гимнастика — 21 ч.** Выполнять повороты на месте, команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Уметь перестраиваться из одной шеренги в две, в три, знать все команды. Выполнять акробатические упражнения без помощи учителя. Выполнять подтягивание в висе разными способами. Выполнять различные элементы на снарядах.

**Лыжная подготовка — 24 ч.** Знать ТБ. Уметь сочетать различные виды лыжных ходов.

**Спортивные игры — 12 ч.** Уметь последовательно объяснить правила игры. Знать все изученные игры и правила к ним.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** | **Тема урока** |
| 1 | Лёгкая атлетика | 12 | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры — 1  Ходьба — 4  Бег - 7 |
| 2 | Подвижные игры | 15 | Подвижные игры — 11  Пионербол — 4 |
| 3 | Гимнастика | 21 | Общеразвивающие упражнения без предметов — 4  Упражнения с предметами — 4  Элементы акробатических упражнений — 2  Лазание и перелазание — 3  Упражнения на равновесия — 4  Переноска грузов — 2  Прыжки — 2 |
| 4 | Лыжная подготовка | 24 | ТБ. Скользящий шаг - 1  Скользящий шаг без палок, с палками - 2  Попеременный двухшажный ход - 4  Подъемы - 4  Спуски - 2  Передвижение на лыжах - 3  Круговая эстафета - 4  Спуск и подъем без палок. Торможение упором — 2  Эстафета с этапом 100 м. Игра «Проехать через ворота» - 2 |
| 5 | Спортивные игры | 12 | Передача двумя руками от груди - 1  Передача мяча сверху из-за головы - 1  Ловля и передача мяча - 2  Ведение мяча - 2  Броски мяча в кольцо двумя руками от груди - 1  Броски мяча в кольцо одной рукой - 2  Мини-баскетбол - 3 |
| 6 | Лёгкая атлетика | 18 | ТБ на уроках ЛА - 1  Виды ходьбы и бега - 2  Равномерный бег - 3  Бег из разных исходных положений - 3  Техника прыжков - 4  Метание - 4  Подвижные игры. Подведение итогов года - 1 |
|  | **Общее количество часов** | **102** |  |

**6. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности**

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1—4 классы / [А. А. Айдарбекова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др.]. — 8-е изд. — М. : Просвещение, 2013.

В. Баршай М.//Физкультура в школе и дома.-Ростов н/Д:изд-во «Феникс», 2001.- 256с. (серия мир вашего ребёнка).

Болонов Г.П. // Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.— М.: ТЦ Сфера, 2003.- 160с.

**Технические средства обучения:** Музыкальный центр, USB-носитель.

**Учебно-практическое оборудование:** Скамейка гимнастическая жесткая, перекладина, канат, кольца, брусья, мячи (теннис, футбол, волейбол, баскетбол), палки гимнастические, скакалки, кегли, конусы, маты гимнастические, флажки.

**Интернет – ресурсы:**

**Сайты для учащихся:** [**https://bigenc.ru/**](https://bigenc.ru/) **https://nashol.com/2014021775851/fizicheskaya-kultura.html**

**Сайты для учителя:** [**http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm**](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm)[**https://spo.1sept.ru/**](https://spo.1sept.ru/) **http://pedsovet.su/**

**Программное обеспечение**

Операционная система Windows 7/10

**Текстовый редактор MS Word**