

**Приложение к АООП образования обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
МБОУ СОШ г.Пионерского, вариант 1**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа города Пионерский»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол от 29.08.2024 г. №6

СОГЛАСОВАНО
Председатель
научно-методического
совета школы
Е.А. Большакова
29.08.2024 г.

Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью
Леткова Татьяна Викторовна
Директор
Серийный номер:
00C86900DCDE6E8DC97106E9FD8067C498
Срок действия с 27.06.2024 до 20.09.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

к АООП НОО обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
МБОУ СОШ г. Пионерского (вариант 1)

Срок освоения программы: 1 год (4 класс)

Составитель: Тюхтикова О.Г.,
учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

- Федеральный закон №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1598 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный №35847);
- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1023);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Комплекта примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся 4 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 17 сентября 2020 г. № 3/20)

Программа разработана для обучающегося 4 класса, который имеет заключение ПМПК об обучении по АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1.

АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 определяет **цель** обучения физической культуре: 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. Исходя из данной цели, АООП (вариант 1) определены следующие **задачи** обучения **физической культуре**:

- 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.

Общая характеристика учебного предмета.

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.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные учебные действия:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место под руководством учителя;

- корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- участвовать в диалоге на уроке, в жизненных ситуациях;
- оформлять свои мысли в устной речи;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Предметные результаты:

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки

катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладная-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности
1	Знания о физической культуре. История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	6	Обсуждение развития физической культуры в средневековой России и особенностей проведения популярных среди народа состязаний; -обсуждение и анализ особенностей развития физической культуры во времена Петра I и его соратников; -обсуждение особенностей физической подготовки солдат в Российской армии. Знакомство и обсуждение видов спорта у народов, населяющих Российскую Федерацию.
2	Способы самостоятельной деятельности. Самостоятельная физическая подготовка. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	12	Обсуждение содержания и задач физической подготовки школьников, её связи с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; Обсуждение и анализ особенностей организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. Выполнение физической активности вне школы. Обсуждение и рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализ признаков лёгких и тяжёлых травм и причин их возможного появления; Изучение правил оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмов и действий в случае их появления (в соответствии с образцами учителя).
3	Оздоровительная	2	Выполнение комплекса упражнений на

	физическая культура. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Закаливание организма.		расслабление мышц спины. Выполнение комплекса упражнений для снижения массы тела. Изучение правил закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур. Обсуждение и анализ способов организации, проведения и содержания процедур закаливания.
4	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения.	23	Обсуждение возможных травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализ причин их появления. Изучение правил профилактики травматизма. Разучивание упражнения акробатической комбинации. Наблюдение и обсуждение образца техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделение его основных фаз и анализ особенностей их выполнения. Выполнение подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием. Знакомство с понятиями «вис» и «упор», наблюдение за образцами их выполнения учителем; Знакомство со способами хвата за гимнастическую перекладину. Наблюдение и анализ образца танца «Летка-енка». Разучивание движения танца, стоя на месте. Выполнение разученных танцевальных

			движений с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд.
5	Легкая атлетика. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Беговые упражнения Метание малого мяча на дальность	27	Обсуждение возможных травм при выполнении легкоатлетических упражнений, анализ причин их появления Изучение правил профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой. Наблюдение и анализ образца техники прыжка в высоту способом перешагивания Выполнение подводящих упражнений для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. Наблюдение и обсуждение образца бега по соревновательной дистанции, обсуждение особенностей выполнения его основных технических действий. Выполнение низкого старта в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; Выполнение бега по дистанции 30 м с низкого старта; Выполнение скоростного бега по соревновательной дистанции. Наблюдение и анализ образца метания малого мяча на дальность с места. Разучивание подводящих упражнений к освоению техники метания малого мяча на дальность с места.
6	Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях	28	Обсуждение возможных травм при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализ причин их появления. Изучение правил профилактики

	подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Технические действия игры волейбол. Технические действия игры баскетбол. Технические действия игры в футбол.		травматизма и выполнение их на занятиях подвижными и спортивными играми. Изучение правил подвижных игр и организация их с помощью учителя. Совершенствование ранее разученных физических упражнений и технических действий из подвижных игр. Наблюдение и анализ образца нижней боковой подачи, обсуждение её фаз и особенности их выполнения; Выполнение подводящих упражнений для освоения техники нижней боковой подачи. Наблюдение и анализ образца приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждение её фазы и особенности их выполнения. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Наблюдение и анализ образца броска мяча двумя руками от груди, обсуждение его выполнение с выделением основных фаз движения; Выполнение подводящих упражнений и технических действий игры баскетбол. Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. Наблюдение и анализ образца техники остановки катящегося футбольного мяча. Изучение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи. Разучивание удара по мячу с двух шагов, после его остановки;
--	--	--	---

			Выполнение технических действий игры футбол в условиях игровой деятельности.
7	Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств	4	Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
	ИТОГО	102	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методический материал.

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Материально-техническое обеспечение:

- АРМ учителя: ПК, колонки, проектор;
- компьютерные презентации PowerPoint по темам программы;
- дидактический материал и демонстрационные таблицы;

Учебно-практическое оборудование:

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч пластиковый детский

Рулетка измерительная

Средства первой помощи :Аптечка в медицинском кабинете