
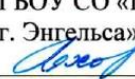




**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным  
образовательным программам №17 г. Энгельса».**

---

<b>«Согласовано»</b> Руководитель МО  /К.З. Утегалиева/ Протокол №1 от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2021г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Н.М. Ляхова/ от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2021г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Е.В. Амвросенкова/ от « <u>1</u> » <u>сентября</u> 2021г. 
---	---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по учебному предмету «физическая культура»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными расстройствами)  
4 «А» класса, 1 вариант

на 2021 - 2022 учебный год

Составитель:  
Халилова Раиса Васильевна,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

## Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

-Федеральный закон ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15 ФУМ объединения по общему образованию;

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Школа АОП № 17 г. Энгельса» от 1 сентября 2019 г.;

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». На изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 3 часа в неделю.

**Цель** обучения: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами адаптивной физической культуры;
- развитие координационных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- соблюдение правил техники безопасности;
- формирование установки на сохранение и укрепления здоровья.

### **Основные направления коррекционной работы:**

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;
- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий физической культурой.

**Образовательные технологии:** игровые, личностно-ориентированные, арттерапии, компенсирующего обучения, педагогической поддержки, индивидуализация обучения, ИКТ, здоровьесберегающие.

### **Виды работ.**

Основными видами обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической

культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

**Личностными** результатами изучения курса «Физическая культура» в 4-м классе является формирование следующих мнений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Предметными** результатами изучения курса «Физическая культура» в 4-м классе являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека. (физическое, интеллектуальная, эмоциональная, социальная);
- физическая культура и здоровье, как факторы успешной работы и социализации;
- владение умением организовывать здоровьесберегательную жизнедеятельность (подвижные игры и т.д.);
- развитие понимания словесных инструкций

#### **Минимальный уровень:**

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации проведения подвижных игр;
- участие в подвижных играх;
- знания правил бережного обращения с инвентарем;
- соблюдение требований техники безопасности;

#### **Достаточный уровень:**

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря;

**Учебно-тематический план**  
 по учебному предмету «Физическая культура» 4 класс (1 вариант)  
 (3 часа в неделю, всего 98 часов)

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов
<b>Разделы</b>		
1.	Знания о физической культуре.	3ч.
2.	Гимнастика. Построение и перестроение.	9ч.
3	Корректирующие и общеразвивающие упражнения.	8ч.
4.	Упражнения с предметами.	5ч.
5.	Лыжная подготовка.	5ч
6	Ходьба.	10ч
7	Бег.	13ч
8	Прыжки.	10ч
9	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	12ч
10	Ползание и лазание.	5ч
11	Метание.	4ч
12	Подвижные игры.	14ч
<b>Всего</b>		<b>98ч</b>

**Календарно-тематический план**  
 по учебному предмету «Физическая культура» 4 класс (1 вариант)  
 (3 часа в неделю, всего 98 часов)

№ урока	Наименование тем уроков	Дата проведения	
		План	Коррек тировка
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Дыхательные упражнения под хлопки, под счет.	02.09.	
2	Значение физических упражнений для здоровья человека. Наклоны и повороты туловища с различными И.П.	06.09.	
3	Знакомство со спортивным оборудованием в спортивном зале. Поочередное сгибание и разгибание ног в положении сидя.	08.09.	
4	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	09.09.	
5	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	13.09.	
6	Построение в одну шеренгу по начерченной линии.	15.09	
7	Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	16.09.	
8	Выполнение строевых упражнений: «пошли», «побежали», «встать», «сесть».	20.09.	
9	Построение в колонну в точно обозначенное место.	22.09	
10	Принятие правильной осанки, стоя и сидя.	23.09	
11	Стойка у вертикальной плоскости до 5-7 секунд.	27.09	
12	Отведение согнутых и прямых рук в лицевой плоскости.	29.09.	
13	Круговые вращения туловищем.	30.09.	
14	Повороты туловищем вправо-влево.	04.10.	
15	Наклоны головы вперед-назад с произнесением звуков.	06.10.	
16	Поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.	07.10.	
17	Движение плеч вперед-назад	11.10	
18	Повороты кистью: ладонь кверху-книзу.	13.10	
19	Наклоны туловища вперед «рубим дрова».	14.10	
20	Наклоны туловища вправо-влево «Неваляшка».	18.10	

21	ОРУ с гимнастическими палками: палка вверх, палка вниз.	20.10	
22	Согласование ходьбы с хлопками.	21.10	
23	Прохлопывание простого ритмического рисунка.	08.10	
24	Выполнение команд по словесной инструкции учителя: «Побежали!», «Остановились!»	10.11	
25	Перестроение в колонну по два, взявшись за руки.	11.11	
26	Повороты по ориентирам.	15.11	
27	Ходьба в колонне по одному	17.11	
28	Ходьба стайкой за учителем.	18.11	
29	Закрепление правил игры в бадминтон.	22.11	
30	Отбивание волана.	24.11	
31	Удар по волану.	25.11	
32	Подача волана.	29.11	
33	Закрепление правил игры «Футбол».	01.12	
34	Отбивание мяча ногой.	02.12	
35	Ведение мяча.	06.12	
36	Лыжная подготовка. Транспортировка лыж.	08.12	
37	Последовательность прикрепления ботинок к лыжам.	09.12	
38	Выполнение ступающего шага с продвижением вперед.	13.12	
39	Выполнение бесшажного шага.	15.12	
40	Закрепление правил игры «Баскетбол».	16.12	
41	Отбивание б/б мяча от пола одной рукой.	20.12	
42	Отбивание мяча двумя руками. Ведение мяча.	22.12	
43	Закрепление правил игры «Волейбол».	23.12	
44	Прием в/б мяча снизу.	27.12	
45	Передача в/б мяча снизу.	29.12	

46	Игра в паре через сетку.	30.12	
47	Бег в колонне за учителем.	10.01	
48	Бег в заданном направлении по ориентирам.	12.01	
49	Бег по сигналу «в рассыпную».	13.01	
50	Чередование бега и ходьбы.	17.01	
51	Бег на носках.	19.01	
52	Бег на месте, с высоким подниманием бедра.	20.01	
53	Бег с преодолением препятствий: под сетку, обегание стойки.	24.01	
54	Бег с захлестыванием голени.	26.01	
55	Бег в умеренном медленном темпе.	27.01	
56	Выполнение команд: «Бегом марш!», «Шагом марш!».	31.01	
57	Бег с изменением темпа и направления движения.	02.02	
58	Выполнение подскоков на месте, совместно с учителем, держась за руки.	03.02	
59	Прыжки на двух ногах на месте самостоятельно.	07.02	
60	Прыжки на двух ногах с поворотами.	09.02	
61	Прыжки с продвижением вперед.	10.02	
62	Прыжки на одной ноге на месте.	14.02	
63	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 2-3м.	16.02	
64	Перепрыгивание через начерченную линию.	17.02	
65	Прыжки с продвижением вперед.	21.02	
66	Прыжки на одной ноге на месте.	24.02	
67	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 2-3м.	28.02	
68	Перепрыгивание через шнур высотой 10 см.	02.03	
69	Перепрыгивание через набивной мяч.	03.03	
70	Подпрыгивание вверх на месте.	07.03	

71	Подпрыгивание с касанием висящего мяча.	09.03	
72	Прыжки в длину с места.	10.03	
73	Прыжки в глубину с мягким приземлением (20-30см).	14.03	
74	Уметь прокатывать мяч двумя руками учителю.	16.03	
75	Прокатывание мяча под дугу.	17.03	
76	Прокатывание мяча между предметами.	04.04	
77	Ловля мяча, брошенного учителем.	06.04	
78	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	07.04	
79	Ловля мяча после удара об пол.	11.04	
80	Ловля отскочившего мяча от пола, после удара об стену.	13.04	
81	Передача мяча по кругу.	14.04	
82	Бросание мяча на дальность.	18.04	
83	Сбивание кеглей большим мячом.	20.04	
84	Ползание на животе по прямой.	21.04	
85	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	25.04	
86	Подлезание под препятствия на животе h – 40-50см.	27.04	
87	Подлезание под препятствие на четвереньках.	28.04	
88	Пролезание через 3-4 гимнастических обруча.	04.05	
89	Перешагивание через препятствия h – 15-20см	05.05	
90	Эстафеты с элементами беговых упражнений.	11.05	
91	Метание мячей в цель на стене.	12.05	
92	Метание мяча в баскетбольный щит.	16.05	
93	Метание мяча на дальность.	18.05	
94	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	19.05	
95	Упражнения на метание мяча.	23.05	



96	Метание теннисного мяча в цель.	25.05	
97	Метание теннисного мяча на дальность.	26.05	
98	Метание набивного мяча на дальность.	30.05	

## Информационно - методическое обеспечение

Учебно-методический комплект (УМК):

1. 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, 2013г.
2. Концепция специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009 г.

Литература:

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003г.
2. Андрищенко Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010г.
3. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999г.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002г.
5. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007г.

Адреса электронных ресурсов

<http://www.zavuch.info.ru/>

<http://www.uchportal.ru/>

<http://www.schoolexpert.ru/> - А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.

<http://festival.1september.ru/> - А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД.

[http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovo\\_Uroki\\_fizkulturi/1.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovo_Uroki_fizkulturi/1.html)

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/kalendar-no-tematicheskoe-planirovanie-urokov-fizicheskoy-kultury-0>

<http://7porogov.ru/konspekty-urokov-fizkultury-vo-2-klasse-po-teme-po-fgos-1389525420.html>