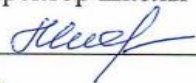


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МАОУ Созоновская СОШ

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Руководитель ШМО	Зам. директора	Директор школы
		
Саворона М.Ф.	Ткачук Н.П.	Михайлова Л.М.
Приказ т№ 66 ОД от «29» 08 2025 г.	Приказ т№ 66 ОД от «29» 08 2025 г.	[Приказ т№ 66 ОД от «29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Адаптированная программа индивидуального обучения
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 4А класса на 2025 – 2026 учебный год

Составитель: Саворона М.Ф.,
учитель начальных классов

Созоново
2025 г

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая **программа по физической культуре** для индивидуального обучения на дому учащегося 4 класса сОВЗ (интеллектуальными нарушениями, вариант 8.1) составлена

в соответствии с рекомендациями КЭЖ, правовыми и нормативными документами, на основе авторской программы: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный класс. 1-4 классы / Под ред. В.В. Воронковой; 8-е издание. - М.:Просвещение, 2013. - 176 с.

Цель: формирование у учащегося основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- формировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

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.

Специфика курса:

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол. Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития двигательных качеств. Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся при температуре не ниже 12 °С (для средней климатической зоны). Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода. В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимся двигательными умениями (качество) и результатом. Итог реализации программы осуществляется в форме контрольных испытаний (тестов) по видам упражнений.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебных недели).

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- 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

- 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 упражнения с учетом требований безопасности.

Познавательные

- ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.
- уметь слушать, отвечать на вопросы учителя и самостоятельно их задавать;

Коммуникативные

- 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

Базовый уровень:

- 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 технику бега с разных исходных положений.
- Выполнять различные элементы на снарядах.

- Уметь последовательно объяснить правила игры.

Минимальный уровень:

- Выполнять повороты на месте, команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»
- Уметь показывать комплекс упражнений ритмической гимнастики.
- Знать все изученные игры и правила к ним.
- Знать о значении дыхания в жизни человека.
- Выполнять все элементы прыжка в длину с 3-4 шагов.
- Выполнять технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
- Уметь правильно выполнять эстафетный и челночный бег.

Развитие жизненной компетенции:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях;
- развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых;
- развитие умения обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.

Требования к уровню развития физической культуры в 4-ом классе:

Учащийся должен узнать:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки, в комплексов по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Учащийся должен научиться:

- составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, быстроты, гибкости, координации;
- проводить закаливающие процедуры;
- знать элементарные правила соревнований;
- вести наблюдения за ЧСС во время выполнения физических упражнений.
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физической деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять гимнастические упражнения;
- выполнять легкоатлетические упражнения (метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

Содержание учебного предмета.

(адаптировано к обучению по индивидуальному плану и физическим возможностям обучающегося.)

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами

лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: метания и броски; упражнения на координацию, выносливость.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание (по возможности) и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев);

На материале легкой атлетики

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача мяча, по кругу, из разных исходных положений; метание мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Учебные часы распределены следующим образом:

№ п/п	Содержание	Количество часов по рабочей программе
1	Основы знаний о физической культуре	1
2	Физическая подготовка	15
3	Лыжная подготовка	5
4	Физическая подготовка	13
	ИТОГО:	34 ч

Календарно - тематическое планирование

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре -1ч		
1	Знания о физической культуре.	1
Физическая подготовка-15 ч		
2	Выполнение построений: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч»	
3	Выполнение построений в колонну по одному (равнение на затылок)	1

4	Ходьба по залу в колонне	1
5	Выполнение построения в одну шеренгу (равнение по черте, по носкам)	1
6	Ходьба по кругу, взявшись за руки	1
7	Ходьба в колонне, в положении «руки за спину»	1
8	Выполнение построения из шеренги в круг, взявшись за руки	1
9	Ходьба в колонне, в положении «руки за спину»	1
10	Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки	1
11	Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы	1
12	Бег на носках	1
13	Чередование бега с ходьбой (переход от быстрого темпа к медленному)	1
14	Обучение грудному и брюшному дыханию в различных исходных положениях	1
15	Прыжки на месте и с продвижением вперед и в стороны	1
16	Совершенствование навыка ходьбы в колонне с изменением направления	1
Лыжная подготовка - 5 ч		
17	Лыжный инвентарь	1
18	Скрепление лыж, прикрепление лыж к обуви	1
19	Построение с лыжами в руках и переноска лыж	1
20	Закрепить умение скреплять лыжи, и прикреплять их к обуви	1
21	Построение с лыжами в руках и правильная переноска лыж	1
Физическая подготовка - 13 ч		
22	Метание мячей в цель правой и левой рукой	1
23	Выполнение метания мячей на дальность	1
24	Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе	1
25	Выполнение ходьбы с поворотами по ориентирам	1
26	Выполнение перекатов мяча по полу, передача ударом об пол	1
27	Выполнение передачи различных по форме мячей над головой и между ног	1
28	Выполнение прыжка в длину с места	1
29	Метание малого мяча с места, на дальность	1
30	Выполнение упражнений со скакалкой	1
31	Прыжок в длину с места	1
32	Выполнение общеразвивающих упражнений в комплексе с дыхательными упражнениями	1
33	Выполнение общеразвивающих упражнений на координацию движений	1
34	Проведение эстафет с бегом и прыжками	1

Приложение

Критерии и нормы оценки

Оценка «5» ставится ученику, за усвоение теоретических знаний в объеме требований программы: глубокое понимание сущности материала, логическое его изложение, использование знаний в практической деятельности. Выполнение упражнений, разрешённых по состоянию здоровья, с соблюдением всех технических требований. Полное овладение методами самоконтроля при выполнении разрешённых физических упражнений. Положительная динамика результатов в развитии физических качеств. Регулярное посещение занятий, выполнение домашнего задания или других видов заданий в полном объёме.

Оценка «4» ставится ученику, за усвоение теоретических знаний в объёме требований программы: глубокое понимание сущности материала, логическое его изложение, но есть затруднения в использовании знаний в практической деятельности. Выполнение упражнений, разрешённых по состоянию здоровья, с негрубыми ошибками. Овладение большинством методов самоконтроля при выполнении разрешённых физических упражнений. Небольшая положительная динамика результатов в развитии физических качеств. Регулярное посещение занятий, но выполнение домашнего задания или других видов заданий не всегда в полном объёме.

Оценка «3» ставится ученику, за теоретические знания по программе носят поверхностный характер. Выполнение упражнений, разрешённых по состоянию здоровья, содержит грубые ошибки. Овладение методами самоконтроля при выполнении разрешённых физических упражнений недостаточное. Положительная динамика результатов в развитии физических качеств отсутствует. Допускаются единичные пропуски занятий без уважительной причины, домашнее или другие виды заданий выполняются не в полном объёме.

Методическое обеспечение образовательного процесса

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный класс. 1-4 классы / Под ред. В.В. Воронковой; 8-е издание. - М.: Просвещение, 2013. - 176 с.

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

№ п/п №	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо- кий	выше средне го	сред- ний	ниже сред- него	низ- кий	высо- кий	выше сред- него	сред- ний	ниже сред- него	низ- кий
1.	Прыжок в длину с места, см	10	166	153-165	141-152	124-140	123	157	142-156	127-141	108-126	107
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	10	8	6-7	4-5	3	2	14	11-13	7-10	4-6	3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	19	16	13	10	8	14	12	10	8	5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	10	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	10	13	12	11	10	9	10	9	8	7	6
6.	Приседания за 30 сек., раз	10	23	21	19	17	15	18	17	16	15	14
7.	Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин.	10	1150	1050	950	850	750	1050	950	850	750	650
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	10	34	29	24	19	14	29	24	19	14	9
9.	Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз	10	25	21	17	13	10	28	23	19	15	11
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	10	400	370	340	310	280	340	315	290	265	240