

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "31" августа 2023 г.

Введено

в действие приказом
№ 121-О от "31"августа 2023 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова



**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 4 класса (обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2))
(надомное обучение)
1 час в неделю; 34 часа в год
Составитель: Габдуллин Д.Д., учитель
первой квалификационной категории**

Согласовано

Зам. директора по УР _____ И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено

На заседании ШМО, протокол №1 от «28» августа 2023 г.

Руководитель ШМО _____ Л.Ю.Сайфутдинова

Альметьевск, 2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); (Вариант 2)
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО(ИН)), утвержденной Министерством просвещения РФ, приказ от 24.11.2022 г. № 1026;
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;
- Методического письма об использовании в образовательном процессе учебников УМК «Физическая культура» Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под. ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011. — 480 с.;

Рабочая программа по учебному предмету «**Адаптированная физическая культура**» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФАООП УО (ИН) (вариант 2)

Общие сведения о ребенке: Х....К находится на надомном обучении. Обучается в 4 (ГУО) классе. Программный материал Х....К усваивает медленно. Характер затруднений постоянный, продолжительный, общительный, веселый. В течении урока ведет себя заинтересованно, низкая познавательная мотивация. Низкая учебная деятельность. Наглядно-образное и логическое мышление развито слабо. Причинно-следственные связи устанавливаются с затруднением. Слабо сформированы приемы самоконтроля, приемы учебной деятельности. Нарушена эмоционально-волевая сфера. Мысление, воображение, память на среднем уровне. Внимание не устойчивое. Речь развита. Восприятие пространства на среднем уровне. Правую и левую сторону не различает, мелкая моторика рук развита слабо. Общая моторика развита слабо.

Игровая деятельность сформирована, мальчик интересуется развивающими и настольными играми. Навыками самообслуживания владеет частично, Х....К плохо ходит, в связи с заболеванием. Внешний вид опрятный. По характеру мальчик добрый, веселый, спокойный.

На основании общей оценки развития обучающегося составлена индивидуальная программа и определены приоритетные направления воспитания и обучения ребенка.

На основании общей оценки развития обучающегося составлена индивидуальная программа и определены приоритетные направления воспитания и обучения ребенка.

Связь с рабочей программой воспитания школы

Программа воспитания призвана создать организационно-педагогические условия для достижения личностных образовательных результатов, указанных в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), связанные с:

Социально-эмоциональным участием в процессе общения и совместной деятельности;

Формированием социально-ориентированного взгляда на окружающий мир, уважительного отношения к окружающим;

Овладением начальными навыками адаптации в динамично развивающимся мире;

Освоением доступных социальных ролей;

Развитии навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в рамках социальных ситуаций

Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

Целью образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития является развитии личности, формирование общей культуры, соответствующей общепринятым нравственным и социокультурным ценностям, формирование необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные **задачи**:

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и др.

Требования устанавливаются к результатам:

Личностные результаты освоения могут включать:

основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

формирование уважительного отношения к окружающим;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.

соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания: интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое; умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое.

Содержание программы

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Физическая подготовка	20
2.	Коррекционные подвижные игры	5
3.	Лыжная подготовка	2
4.	Велосипедная подготовка	2
5.	Плавание	3
6.	Туризм	3
	Итого	34

Согласно учебному плану «Альметьевской школы-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2023-2024 учебный год, на надомное обучение отводится 34 учебных часа в год - из расчета 1 час в неделю. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов:

Календарно-тематическое (поурочное) планирование 4 ГУО

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата Проведения	
				План	Факт

1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметноразвивающей среде.	Знакомство учащихся с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Совместный с учащимися выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	https://resh.edu.ru/	05.09	
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения	Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).	https://resh.edu.ru/	12.09	
3	Переходы из положения лежа в разные стороны.	Упражнения лежа на мате	https://resh.edu.ru/	19.09	
4	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	Упражнения на мате: переход (из положения «сидя» в положение «лежа»).	https://resh.edu.ru/	26.09	
5	Общеразвивающие и корrigирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	https://resh.edu.ru/	03.10	
6	Дыхательные упражнения	. Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки). Упражнения на формирование правильной осанки.	https://resh.edu.ru/	10.10	
7	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке	Упражнения на ловкость (одновременно двумя руками)	https://resh.edu.ru/	17.10	
8	Общеразвивающие и корrigирующие упражнения. Дыхательные упражнения	Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	https://resh.edu.ru/	24.10	
9	Пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно	Упражнение для пальцев, обучение ловкости (одновременно).	https://resh.edu.ru/	07.11	
10	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	Сгибание и разгибание пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	https://resh.edu.ru/	14.11	
11	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Упражнения для кисти рук	https://resh.edu.ru/	21.11	
12	Ходьба и упражнения в равновесии под музыку.	Формирование умений учащихся двигаться под музыку.	https://resh.edu.ru/	28.11	

13	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях стоя, сидя.	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах. ИП стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения на животе) Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	https://resh.edu.ru/	05.12	
14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения	Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	https://resh.edu.ru/	12.12	
15	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	https://resh.edu.ru/	19.12	
16	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	https://resh.edu.ru/	26.12	
17	Ползание на четвереньках.	Упражнения в ползании на четвереньках и на животе по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули и т.д)	https://resh.edu.ru/	09.01	
18	Поочередные (одновременные) движения ногами	Поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	https://resh.edu.ru/	16.01	
19	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	Переход из положения «сидя» в положение «лежа».	https://resh.edu.ru/	23.01	
20	Узнавание (различение) лыжного инвентаря	Картинки (лыжи, палки, ботинки).	https://resh.edu.ru/	30.01	
21	Игры на улице в зимний период.	Соблюдение правил игры «Быстрые санки»	https://resh.edu.ru/	06.02	
	Транспортировка лыжного инвентаря, соблюдение последовательности действий	При креплении ботинок к лыжам. Имитация скольжения и ходьбы на лыжах	https://resh.edu.ru/	13.02	
23	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Игры с мячом	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении сидя. Игровые упражнения с мячами «Вопрос-ответ»	https://resh.edu.ru/	20.02	
24	Катание, бросание, ловля округлых предметов	Прокатывание совместно учащимся набивных (сенсорных) мячей, ориентируясь на размеры. Катание на сенсорном мяче, на животе	https://resh.edu.ru/	27.02	

	набивных (сенсорных) мячей.				
25	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	Игровое упражнение «Передай мяч»	https://resh.edu.ru/	05.03	
26	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа. Упражнения в ловле мяча	https://resh.edu.ru/	12.03	
27	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении стоя.	https://resh.edu.ru/	19.03	
28	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда	Руль, колесо, педали, седло, рама, цепь	https://resh.edu.ru/	02.04	
29	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед	Перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.	https://resh.edu.ru/	09.04	
30	Плавание. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Имитация плавания	https://resh.edu.ru/	16.04	
31	Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	Выполнять движения руками при плавание, имитация плавания	https://resh.edu.ru/	23.04	
32	Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание.	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа. Имитация плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/	30.04	
33	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря	Рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога	https://resh.edu.ru/	07.05	
34	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	Например, банка тушеники, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены	https://resh.edu.ru/	14.05	
35	(Резервный урок)			21.05	

Согласно учебному плану «Альметьевской школы-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2023-2024 учебный год, на надомное обучение отводится 34 учебных часа в год - из расчета 1 час в неделю. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов:

Календарно-тематическое (поурочное) планирование

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Текущий контроль осуществляется по безотметочной системе. В конце каждой четверти на основании промежуточных результатов успеваемости заполняется лист индивидуальных достижений по предметам. Ведется мониторинг развития универсальных учебных действий по классам.

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 26.10.2023 - 09:56	-