Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Кропоткинская СОШ»

Утверждаю
Директор МКОУ
«Кропоткинская СОШ»
_____ В.В. Леонтьева
(Ф.И.О.)

Приказ № 97-Д
От «02» 09. 2024г.

Рассмотрено
на МС школы
Протокол №1
от « 02 » 09. 2024 г.
Руководитель МС
_____ Л.В. Величко
(Ф.И.О.)

**Адаптивная рабочая учебная программа
по физической культуре
для детей, обучающихся по адаптированным программам
(7 вид ЗПР)**

(наименование учебного предмета \ курса)

_____ 4 класс

(степень образования \ класс)

_____ 2024-2025

(срок реализации программы)

Программу составила:
Учитель физической культуры
Иванова И.Г.

п. Кропоткин
2024 г.

Пояснительная записка к рабочей программе физическая культура

4 класс

Программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (одобрен решением коллегии Минобрания России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003 г. № 21/12, утвержден приказом Минобрания России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089).

Данная рабочая программа разработана на основе «Программы для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение: начальные классы». (Авторы программ: Р.Д.Тригер, Ю.А.Костенкова, И.Н.Волкова, С.Г.Шевченко, Г.М.Капустина, Т.В.Кузьмичева, Е.Б.Новикова, Е.Н.Морсакова, Н.А.Цыпина. Издательство: Москва, “Школьная Пресса” 2004)

Программа соотнесена с учебным планом МКОУ «Кропоткинская СОШ» образовательных учреждений VII вида. По программе СКОУ VII вида на уроки физической культуры отводиться 68 ч в год, при нагрузке 2 ч в неделю. Содержание программы, а так же основные разделы программы оставлены без изменения.

Основные разделы	Кол-во часов по программе коррекционно-развивающего обучения (68)
1. Основные виды движения	34 часов
2. Дифференцированная двигательная деятельность	12 часов
3. Элементы спортивной деятельности. Сведения о спорте	8 часов
4. Легкая атлетика	14 часов

Учебная программа по физической культуре предусматривает решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач. **Оздоровительная задача** - это профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. К **образовательным задачам** относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни. **Воспитательная задача** состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности. **Коррекционная задача** заключается в исправлении недостатков физического и

психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Основная задача физической культуры в общеобразовательной школе - укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития. Система физического воспитания детей с проблемами развития включает уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (Физкультминутки на уроках, упражнения и игры на переменах, во внеурочное время), спортивно-массовые мероприятия. Ведущее место в системе физического воспитания детей принадлежит урокам физической культуры.

Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, однако в связи с особенностями развития детей с задержкой психического развития, он предлагается в уменьшенном объеме и включен в следующие четыре раздела: «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» (включается во все уроки); «Основные виды движения»; «Дифференцированная двигательная деятельность»; «Элементы спортивной деятельности. Сведения о спорте», «Легкая атлетика»

Задачи раздела «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» - формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью.

Раздел «Основные виды движений» включает ходьбу, упражнения в равновесии, бег, лазанье, прыжки, метание, т. е. естественные движения, которые жизненно необходимы и потому являются основой физического воспитания. Задачи раздела - формирование базовых двигательных навыков, расширение двигательного опыта учащихся.

В программу включены подвижные игры и игровые упражнения, которые используются в целях ознакомления с учебным материалом, закрепления навыков в овладении основными видами движений, пространственных ориентировок, формирования эмоционально-волевой сферы и физических качеств учащихся.

Раздел «Дифференцированная двигательная деятельность» введен с целью укрепления, развития систем и функций организма, физических качеств личности, раскрытия специальных двигательных способностей.

В четвертый раздел программы включены элементы спортивной деятельности и сведения о спорте, что способствует возникновению у детей интереса и желания к спортивным занятиям, а также расширению кругозора учащихся. Подводящие и имитационные упражнения, игровые задания с элементами спортивных игр создают базу для овладения элементами спортивных игр и спортивных упражнений.

В программу III-IV классов включена легкая атлетика: упражнения, входящие в комплекс учебных нормативов, и игры,

закрепляющие технику бега, прыжков, метания. Детей с задержкой психического развития необходимо обучать технике данных видов движений на фоне положительного эмоционального настроения, иногда без учета нормативов.

Все разделы программы взаимосвязаны. Однако если естественные движения - это базовая двигательная деятельность, не зависящая от региональных, национальных, индивидуальных и других особенностей, то в содержании и методике обучения по другим разделам программы эти особенности необходимо учитывать. Учитель может изменить последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от конкретных условий (региональных, уровня физической подготовленности учащихся, индивидуальных особенностей психического развития). Кроме того, дифференцированный подход осуществляется с учетом материальной базы, опыта и способностей педагога, его творческого отношения к организации процесса обучения.

Дети с ЗПР требуют повышенного индивидуального внимания со стороны учителя. Учитывая организационную сложность уроков физической культуры, программа рекомендует участие на уроке двух взрослых: учитель физкультуры руководит учебным процессом, классный руководитель выступает в роли ассистента; их задача - помочь детям почувствовать свое тело, сформировать правильные представления о движении на основе пережитых тактильных ощущений.

Учебные нормативы 3 класс (СКОУ VII вида)

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	мальчики	девочки
Бег 30 м с высокого старта	7,0-6,2	7,1-6,3
Прыжок в длину с места	110-160 см	90-150 см
Прыжок в длину с разбега	160-200 см	150-180 см
Метание малого мяча на дальность	12-19 м	5-12 м

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Обучающиеся должны знать:

- гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правила приема воздушных и солнечных ванн, водных процедур, уметь ими пользоваться;
- правила поведения на занятиях легкой атлетикой;
- правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все пройденные команды для построений и перестроений, основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (большого и малого) в парах;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным способом;
- прыгать через короткую скакалку на месте на двух ногах с промежуточным прыжком;
- сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре;
- выполнять кувырок вперед из упора присев в упор присев со страховкой;