

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Ермоловская средняя школа имени П.Д.Дорогойченко

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Паш Н.Е.Першонкова

«29» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Истягина Л.В. Истягина

«1» 09 2023г.

Рабочая программа

Коррекционного курса «Адаптивная физкультура»

4 класс

2023-2024 учебный год.

Учитель: Генералов Дмитрий Александрович

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для обучающегося 4 класса составлена для учащихся 4 класса (вариант 2) составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ Ермоловской СШ имени П.Д. Дорогойченко.

По учебному плану- 2 часа в неделю. Итого 64 часа в год.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков умственно отсталых учащихся.

Дети данной категории имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений. При планировании уроков предусматривается разучивание одних и тех же заданий и различных условиях.

Учащейся оказывается непосредственная помощь в процессе воспроизведения того или иного задания.

Каждый урок планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям: чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Урок состоит из вводной, подготовительной, основной, заключительной частей, которые методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корректирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

В процессе преподавания решаются задачи:

учить ребёнка готовиться к уроку физкультуры;

учить правильному построению на уроках и знанию своего места в строю;

учить правильному передвижению из класса на урок физкультуры;

учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;

обучать мягкому приземлению в прыжках;

учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;

учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;

учить метаниям, броскам и ловле мяча;

учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;

учить преодолению простейших препятствий;

учить переноске различных грузов и коллективным действиям и переноске тяжелых вещей;

учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Преподавание физкультуры для учащейся с ОВЗ обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами двигательной активности.

Программа по физкультуре для 4 класса VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они являются элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Осуществляется постоянный контроль

физической нагрузки подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. В программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

На уроках используются такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает

элементы игры, занимательности. Инструктаж по всем видам упражнений сопровождается подробным инструктажем и демонстрацией.

Календарно-тематическое планирование

Название раздела	Тема урока	Словарь. Работа по социализации.	Коррекционная работа.	Индивидуальная работа.	Дата проведения
Раздел «Легкая атлетика» 8часов					
Знать: фазы прыжка в длину с разбега.					
Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м.; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги» из зоны отталкивания не более 1м.					
1-2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Бег в медленном темпе до 4мин.	Ходьба спортивная. Социализация – соблюдение правил техники безопасности во всех видах трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя; пространственной ориентации через ходьбу и бег.		
3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний»	Соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности. Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти через повторения правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена	
4	Ходьба с остановками для выполнения задания. Бег широким шагом на носках. Прыжки через скакалку. Толкание набивного мяча с места одной рукой.	Ходьба спортивная. Социализация – умение определять темп и скорость, ширину шага, время выполнения работы.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ выполненной работы.	Слабые учащиеся выполняют бег без ускорения.	
5	Бег на скорость 60м с высокого старта. Прыжки произвольным способом через набивные мячи	Ускорение. Социализация – быстрое выполнение задания в любом виде	Коррекция пространственной ориентации через бег, прыжки; эмоционально-волевую сферу через соревнования в беге.	Слабые учащиеся выполняют задания с облегченным мячом.	

	(5м). РК. Магнитогорские спортсмены – участники олимпийских игр.	деятельности.			
6	Игры с элементами бега «Бег с флажками», «Перебежки с вырубкой».	Коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.	
7	Ходьба приставными шагами (боксом). Метание малого мяча на дальность. Прыжки в шаге, приземление на две ноги.	Ходьба обычная. Ходьба спортивная. Социализация – точное и быстрое выполнение работы в любом виде трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, моторики руки через прыжки в длину и метание мяча.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена	
8-9	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Эстафетный бег (60м по кругу)	Эстафета. Социализация – соблюдение правил поведения в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция мелкой моторики через передачу эстафетной палочки; точность движения координационные движения через эстафету, прыжок в длину.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена	

Раздел «Спортивные игры» (9 часов). Баскетбол.

Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

10-12	Знакомство с правилами поведения на занятиях по баскетболу. Основная стойка передвижения без мяча и с мячом (удар о пол) влево, вправо, вперед, назад.	Техника безопасности. Социализация - соблюдение всех правил в трудовой деятельности.	Коррекция моторики руки через ловлю мяча. Пространственной ориентации через передвижения по залу.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена	
-------	---	---	--	---	--

13	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с вырубкой».	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция мыслительных действий через повторение правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.	
14-16	Ловля мяча и передача на месте. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед.	Техника безопасности. Социализация - соблюдение всех правил в трудовой деятельности.	Коррекция моторики руки через ловлю, передачу мяча; пространственной ориентации через передвижения по залу.	Слабые учащиеся – число повторений уменьшено.	
17-18	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача на месте.	Социализация – коллективные действия для трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, эмоционально-волевой сферы через упражнения.	Слабые учащиеся – число повторений уменьшено.	

Раздел «Гимнастика» (11 часов).

Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!» «Направо!»

Уметь: выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя, выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Переноска груза и передача предметов.	Безопасность деятельности. Социализация – соблюдение правил по технике безопасности во всех видах деятельности	Коррекция речи и памяти через повтор правил; пространственной ориентации через перенос предметов по местам.	Дозировка снижена.	
20	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	Выполнение точных, ритмичных движений.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.	Дозировка снижена.	
21	Упражнения с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы.	Социализация – освоение упражнений по правильному дыханию необходимо в жизнедеятельности.	Коррекция осанки, координации движения через упражнения с гимнастической палкой.	Дозировка снижена.	

22	Равновесие на гимнастической скамейке. Лазание и перелазание по гимнастической стенке.	Социализация- ловкость, прыгучесть	Коррекция координации движения, пространственной ориентации через лазание	Дозировка снижена.	
23	Опорный прыжок через козла.	Социализация- ловкость, прыгучесть, необходимые качества в трудовой деятельности.	Коррекция мыслительной деятельности, памяти и речи	Дозировка снижена.	
24	Упражнения с набивными мячами.	Социализация – ловкость движения необходимо в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция моторики рук.	Дозировка снижена.	
24	Лазание по канату произвольным способом и на скорость.	Социализация – ловкость движения необходимо в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция моторики рук, пространственной ориентации	Дозировка снижена.	
25	Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу	Социализация – правильная осанка на рабочем месте.	Коррекция зрительного восприятия, координации движения через равновесие, и упражнений на расслабление	Дозировка снижена.	
26	Упражнения на бревне «ласточка».	Социализация – правильная осанка.	Коррекция мыслительной деятельности	Дозировка снижена.	
27-28	Преодоление препятствий 3-4шт с лазанием и перелазанием, кувырками, прыжками.	Социализация – преодоление препятствий необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих ошибок; памяти и речи через беседу, рассказ.	Дозировка снижена.	
29 Подвижные игры. Коррекционные игры(4 часа)	«Слушай сигнал», «Космонавты»	«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	«Два сигнала», «Запрещенное движение»	«Музыкальные змейки», «Найди предмет»	
30-32	«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки»,	«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок»,	«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во	

	«Быстро по местам!», «Кошка и мышки»	медведя во бору», «Пустое место»	«К своим флажкам»	рву», «Два Мороза»	
Раздел «Лыжная подготовка» (14часов).					
Знать: как бежать по прямой и по повороту. Уметь: координировать движение рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать в быстром темпе до 100 м.					
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами	Социализация – соблюдение всех правил в труде, техника безопасности	Коррекция зрительного и слухового	Дозировка снижена.	
34	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	Социализация мышления.	Коррекция координации движения через (повороты)	Дозировка снижена.	
35	Передвижение на лыжах в медленной темпе на отрезке до 1км.	Социализация - преодоление трудностей, освоение новых навыков.	Коррекция координации движения работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	Дозировка снижена.	
36	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Социализация – совместные действия, развитие координации, которая необходима в трудовой деятельности	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через передвижения на лыжах;	Дозировка снижена.	
37	Передвижение на лыжах «скользящим шагом».	Социализация – совместные действия, развитие координации, которая необходима в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через передвижения на лыжах	Дозировка снижена.	
38	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на отрезках (100-150метров)	Социализация – совместные действия, развитие координации, которая необходима в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через передвижения на лыжах; памяти и речи через повтор правил и исправление ошибок.	Дозировка снижена.	
39	Спуски со склонов в основной и низкой стойке. Подъем по склону наискось.	Социализация – преодоление трудностей необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция зрительного восприятия, координации движения через совместную работу рук и ног при спусках и подъемах.	Дозировка снижена.	
40	Передвижение на лыжах 1,5км без учёта	Социализация – выносливость, чувство темпа –	Коррекция зрительного и слухового восприятия	Дозировка снижена.	

	времени.	необходимое качество в любом виде деятельности.	через выполнения задания учителя.		
41	Подъем наискось и прямо «лесенкой».	Социализация – преодоление трудностей в любом виде деятельности.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ ошибок и комментариев.	Дозировка снижена.	
42-46	Игры на лыжах «Быстрый лыжник»	Социализация – коллективные и индивидуальные действия в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция речи и памяти через повтор правил игры, мыслительной деятельности через обсуждение ошибок.	Дозировка снижена.	
47 Спортивные игры и коррекционно-развивающие игры Баскетбол (3 часа) Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.	Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Правила игры в баскетбол	Социализация – подвижность верхних конечностей – необходимое качество в трудовой деятельности	Коррекция зрительного восприятия, координации движения через ведение мяча.	Дозировка снижена.	
48-49	Совершенствование ведения мяча, ловля и передачи мяча.	Социализация – соблюдение правил поведения во время физического труда и в быту.	Коррекция памяти и речи через повтор правил техники безопасности	Дозировка снижена.	
50 Пионербол (5 часов). Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.	Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Ловля мяча над головой.	Социализация – коллективные действия.	Коррекция пространственной ориентации через ловлю, передачу мяча.	Дозировка снижена.	
51-52	Подача двумя руками снизу. Розыгрыш мяча на три паса.	Социализация – совместные действия партнеров, правила поведения, взаимоотношения с партнерами в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча, координация движения во время игры.	Дозировка снижена.	
53-54	Боковая подача.	Социализация – совместные действия партнеров	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча	Дозировка снижена.	
«Легкая атлетика» (10 часов).					
Знать: фазы прыжка в длину с разбега.					
Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м.; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги» из зоны отталкивания не более 1м.					

55-57	Прыжок в высоту с укороченного разбега «перешагивание м».	Социализация – преодоление трудности в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция равновесия, пространственной ориентации через прыжки.	Дозировка снижена.	
58-59	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Метание мяча в цель.	Социализация – совершенствование двигательных навыков для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через бег, метание мяча	Дозировка снижена.	
60-61	Ходьба с остановкой для выполнения заданий. Эстафетный бег (60м по кругу). Метание мяча с 3 –х шагового разбега.	Социализация – развитие быстроты необходимо для трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя.	Дозировка снижена.	
62	Бег 60 метров с высокого и низкого старта.	Социализация – развитие и укрепление мышц рук и ног необходимо в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча.	Дозировка снижена.	
63	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат. Бег 60 метров с низкого старта.	Социализация – выносливость необходимое качество в трудовой деятельности	Коррекция координации движений рук и ног через прыжок в длину.	Дозировка снижена.	
64	Игра «Метко в цель».	Социализация – выносливость необходимое качество в трудовой деятельности	Коррекция координации движений рук и зрительного восприятия через игру.	Дозировка снижена.	