

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШЕЕЛАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Согласовано:
заместитель директора по УВР
 /Фаткулова Н.С.
20 августа 2025 г.



Утверждено:
директор МБОУ «Большееланская СОШ»
 /О. А. Серебров
Приказ № 180 от 20 августа 2025 г.

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

вариант 1

«Физическая культура»

(индивидуальное обучение, для 4 класса)

Учитель: Буздыган Ирина Александровна

Большая Елань

2025 г.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая учебная программа для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и умственной отсталостью по предмету физической культуре для 4 класса составлена на основе:

- примерной программы по речевой практике, специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: подготовительный, 1-4 классы/ под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2013г.;
- приказа Минобразования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и нарушениями ОДА, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 г. № 4/15).

Календарно-тематическое планирование соответствует учебнику «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич (М.: Просвещение, 2015)

Цель адаптированной рабочей программы по физической культуре для учащегося 4 класс является: создать условия для обучения учащихся с умственной отсталостью и нарушением опорно-двигательного аппарата и для освоения учащимися основ физической деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Задачи изучения предмета, в том числе воспитательные:

создать условия для обучения учащихся с умственной отсталостью и нарушениями опорно-двигательного аппарата и для освоения учащимися основ физической деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач:**

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

2. Планируемые предметные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении лечебной физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения;
- организовывать и проводить занятия лфк с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям лечебной гимнастикой;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;

Учащиеся получат возможность для формирования:

- уважительного отношения к лфк, как важной части физической культуры;
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о правильной осанке;
- выполнять упражнения для глаз;
- выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;
- выполнять основные гимнастические упражнения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- различать виды физических упражнений;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать направленность основных упражнений ЛФК;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды упражнений из лфк.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Цель адаптированной программы: создать условия для обучения учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и умственной отсталостью и для освоения учащимися основ физической деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач:**

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

3. Основное содержание программы

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях. Методика ЛФК при ДЦП базируется на следующих принципах: регулярность, систематичность и непрерывность занятий, индивидуальный подход, учет стадии и тяжести заболевания, а также возраста и психического развития ребенка. Немаловажное значение имеет увеличение физических нагрузок. Оно должно быть строго индивидуальным.

Содержание программного материала занятий состоит из следующих разделов:

- развитие мелкой моторики рук – 1 час;
- формирование правильной осанки – 1 час;
- профилактика плоскостопия – 1 час;
- дыхательная гимнастика – 1 час;
- упражнения для глаз – 1 час;
- развитие координации и вестибулярного аппарата – 1 час;
- упражнения на расслабление – 1 час;
- упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции – 1 час;

Разделы и темы учебного материала чередуются в течении года.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево - вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок, попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
3. Поднимание согнутой в колено ноги назад.
4. Стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
5. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.
6. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.
7. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

9. И.п. - стоя, руки в стороны; вращения туловищем в стороны, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
10. И.п. - стоя, руки вверх; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
11. И.п. - стоя, руки за спиной в замок; наклон корпуса вперед, руки вверх, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
12. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
13. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъём обеих ног. (Повторить 10 раз.)
14. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. То же с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потягиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
8. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
9. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

Упражнения дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Специальные упражнения для глаз

I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

И.п. - лежа на спине.

1. Посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и проморгаться на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

Упражнения для развития координации движения и вестибулярного аппарата

1. Принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Поворот с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
4. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения на расслабление

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

Для снятия гипертонуса мышц рекомендуется использовать упражнения на мяче или на большом цилиндре:

1. И.П. - лежа на животе и боку, на спине. Покачивание ребенка. Также можно в этом положении проводить ему классический массаж.
2. И.П. - лежа на животе. Ребенок должен поднять и опустить руки, затем отвести их в стороны, попытаться расслабить и с силой опустить.

Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции:

1. Задуть свечу
2. Произносить звуки А, У, О, МУ, при этом широко растянув губы.
3. Высовывать и втягивать язык.
4. Дуть на клочок бумаги (можно ваты). При этом сначала сделать глубокий вдох, растягивая губы, а затем протяжно выдохнуть воздух. Повторить 2-3 раза.
5. Приоткрыть рот и двигать челюстями вправо и влево, при этом произносить звуки А, У.

4. Календарно - тематический план учебного предмета
физическая культура в 4 ОВЗ классе

(0,25 часа в неделю, 8 часов в год)

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала.	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях. Корректирующие упражнения.	1
2	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
3	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
4	Упражнения на равновесие.	1
5	Правила личной гигиены. Упражнения для глаз	1
6	Упражнения для мелкой моторики рук	1
7	Оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика.	1
8	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1