

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской республики  
«Шарканская школа-интернат».

**ПРИНЯТО**  
Протокол заседания  
педагогического совета  
от 31 августа 2023г. № 1

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Горбушина Л.В.  
от 31 августа 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГКОУ УР  
«Шарканская школа-интернат»  
\_\_\_\_\_ Карavaев А.Г.  
Приказ №171  
от 31 августа 2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет	Адаптивная физическая культура
Учебный год	2023-2024
Класс	4 класс
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3

Составитель:  
учитель физической культуры  
Корепанов С.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....
2. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по физической культуре в 4 классе.
3. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 4 классе.
4. Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе.
5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 4 классе.
  - 5.1. Спортивное оборудование.
  - 5.2. Спортивный инвентарь.
  - 5.3. Литература.

## **1. Пояснительная записка.**

Настоящая Программа по предмету физическая культура разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998г. 3124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010г. №986 «Об утверждении федеративных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Цели: всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышение уровня психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальная адаптация.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- овладение основами доступных видов спорта;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 1 класса школы с ограниченными возможностями здоровья.

Срок реализации настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных образовательных технологий.

## **Содержание программы.**

### 1. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### 2. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, общая физическая подготовка, подвижные игры, лыжная подготовка.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

## **Содержание программного материала по предмету в 4 классе.**

### *Основы знаний.*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка к спортивным занятиям.

Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Правила поведения на уроках лыжной подготовки,

Выбор спортивного инвентаря, одежда и обувь для занятий в зимний период.

### *Строевые упражнения.*

Колонна, шеренга по два.

Построение в одну шеренгу.

Размыкание в шеренге, в колонне по заданию.

Повороты в беге по ориентирам.

### *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными

движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.*

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, обручами, большими и малыми мячами.

*Элементы акробатических упражнений.*

Гимнастический мост.

Перекаты в группировке.

*Лазанье.*

Л. по наклонной гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Соскок с г. стенки-50 см.

*Висы.*

Висы до 30 сек. Подтягивание в виси.

*Равновесие.*

Ходьба по гимнастической скамейке, подскоки, приседания. Расхождение при встрече на г. скамейке

*Ходьба.*

Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Элементы спортивной ходьбы.

*Бег.*

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне. Чередование бега с ходьбой до 60 м (40м — бег, 20м — ходьба).

*Прыжки.*

Прыжки в высоту в длину с разбега без контроля зоны отталкивания.

*Метание.*

Броски и ловля мячей различного размера. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой.

*Общая физическая подготовка.*

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

*Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).*

Построение в обозначенном месте.

Построение в колонну с интервалом по словесному приказу .

Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.

Воспроизведение упражнения с закрытыми глазами.

Ходьба и бег по ориентирам.

Прыжок в длину с места в ориентир.

*Подвижные и коррекционные игры.*

*Лыжная подготовка*

Построение в колонну, в шеренгу на лыжах.

Поворот "переступанием" на спусках малой крутизны .

Передвижение скользящим шагом с палками и без палок

Передвижение на лыжах до 1,5 км. по лыжне.

Спуски с горки с малым и средним уклоном.

Подъем ступающим шагом, скользящим шагом.

Подвижные игры на лыжах: "Кто скорее", "Лыжники, на место!", "Самый ловкий".

### **Личностные и предметные результаты освоения физической культуры**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности, овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные, спортивные игры);

Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом;

Умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок. Определены обязательные уровни предметных результатов: минимальный, обязательный для всех; и достаточный-нет.

### **Предметные результаты по физической культуре в 4 классе.**

Минимальный уровень

знание основных правил поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, лыжном стадионе;

название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; подготовка к спортивным занятиям;

выбор спортивного инвентаря, одежда и обувь для занятий в различные сезонные периоды;

передвижение на лыжах скользящим шагом, поворот на месте переступанием; медленный бег с сохранением осанки до 3 мин.;

выполнение поворотов по ориентирам

Достаточный уровень

самостоятельное выполнение комплекса упражнений (до 8 упр.)

совместное участие со сверстниками в играх, эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе занятия;

передвижение на лыжах до 700 м.;

метание, броски ловля мячей, предметов.

Структурно и содержательно программа для 4 класса рассчитана на 102 часов в год, по 3 часа в неделю.

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета

физическая культура в 3 классе

Раздел	Кол-во часов
Легкая атлетика	30
Гимнастика	18
Лыжная подготовка	30
Подвижные игры	19
Общее количество часов	102

**Учебно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура».**

<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дата</b>	<b>Формируемые представления</b>
<b>Легкая атлетика 18 часов.</b>					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	1	Познакомить учащихся с правилами безопасности	01.09	Безопасное выполнение упражнений
2	Различные виды ходьбы и бега	1	Познакомить учащихся с различными видами ходьбы и бега	04.09	Бег, ходьба
3	Различные виды ходьбы и бега	1	Познакомить учащихся с различными видами ходьбы и бега	06.09	Бег, ходьба
4	Метание мяча в цель с разбега	1	Познакомить с метанием предметов	08.09	метание
5	Метание мяча в движущую цель	1	Познакомить с метанием предметов	11.09	шеренга
6	Ускорения, бег 30 м.	1	Правила безопасности при беге	13.09	ускорение
7	Ускорения, бег 60 м.	1	Правила безопасности при перестроении в круг	15.09	ускорение
8	Ускорения, бег 60 м.	1	Правила безопасности при беге по кругу	18.09	Равномерный быстрый бег
9	Чередование ходьбы и бега по кругу	1	Правила безопасности при беге по кругу	20.09	Перемещение по кругу
10	Прыжки в длину с приземлением на полусогнутые ноги	1	Правила безопасности при прыжках	22.09	Приземление



11	<b>Прыжки в длину с разбега</b>	1	Правила безопасности при прыжках	25.09	Разгон, толчок, приземление
12	Прыжки в длину с разбега с зоной отталкивания	1	Подводящие упражнения	27.09	Разгон, толчок, приземление
13	Спрыгивание с высоты	1	Правила безопасности при прыжках	29.09	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты
14	Эстафетный бег 30 м.	1	Правила безопасности	02.10	ускорения
15	Бег 400 м.	1	Правила безопасности	04.10	Равномерный бег
16	Метание мяча на дальность	1	Правила безопасности	06.10	Метание предметов на дальность
17	Метание мяча на дальность	1	Правила безопасности	09.10	Разгон, бросок
18	Прыжки в высоту с одной ноги	1	Правила безопасности	11.10	Толчок вверх
<b>Гимнастика 18ч.</b>					
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1	Правила безопасности	13.10	Безопасное выполнение упражнений
20	Расчет по порядку	1	Строевые упражнения	16.10	Построения
21	Строевые упражнения	1	Повороты на месте , в движении	18.10	Координация в пространстве
22	Ходьба и бег с изменением направления	1	Правила безопасности	20.10	Передвижение с напарником
23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному	1	Правила безопасности	23.10	Перестроение и группировка
24	Развитие физических качеств	1	Общеразвивающие упражнения	25.10	Правильная осанка
25	Ползание по гимнастической скамейке произвольно	1	Правила безопасности	27.10	Ползание с помощью рук
26	Прыжки с высоты	1	Правила безопасности	30.10	Правильное приземление на ноги

27	Развитие физических качеств	1	Общеразвивающие упражнения	01.11	Правильная осанка
28	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд	1	Правила безопасности	03.11	Прыжки на одной ноге
29	Развитие физических качеств	1	Общеразвивающие упражнения	13.11	Правильная осанка
30	Различные виды ходьбы и бега	1	Подвижные игры	15.11	Ходьба и бег в рассыпную
31	Перестроение в круг без ориентира	1	Строевые упражнения	17.11	Правильное перестроение и ориентирование в пространстве
32	<b>Мостик, перекаты</b>	1	Акробатика	20.11	Гибкость
33	Упражнение с м/мячами. Равновесие на скамейке.	1	Общеразвивающие упражнения	22.11	Равновесие и координация в пространстве.
34	Ходьба и бег между предметами Игра «Два Мороза»,	1	Общеразвивающие упражнения	24.11	Равновесие и координация в пространстве.
35	Произвольное лазание по скамейке	1	Лазания . перелезания	27.11	Равновесие
36	Висы на г. стенке	1	Висы и упоры	29.11	Развитие качеств
			<b>Подвижные игры 8ч.</b>		
37	Ходьба и бег в колонне по одному Перекаты	1	Игры с элементами бега	01.12	Правила игры
38	Бег. ускорения	1	Игры с элементами бега	04.12	Правила игры
39	Ходьба между предметами Игра «Два Мороза»,	1	Правила безопасности	06.12	Правила игры
40	Прыжки через скакалку	1	Игры с элементами бега и прыжков	08.12	Правила игры
41	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд Игра «Уступи дорогу...»	1	Игры с элементами бега и прыжков	11.12	Быстрое передвижение

42	Игры «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	1	Игры для развития координационных способностей	13.12	Правила игры
43	Ходьба и бег с изменением направления движения Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»	1	Подвижные игры	15.12	Координация движений
44	Игры «Гололедица», «Дерево»	1	Подвижные игры  <b>Лыжная подготовка 30 ч.</b>	18.12	Быстрое передвижение
45	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки	1	Правила безопасности	20.12	Правила поведения
46	Передвижение с лыжами в руках, строевые упражнения	1	Строевые упражнения	22.12	Заинтересованное передвижение
47	Ступающий шаг без палок	1	Произвольное передвижение	25.12	передвижение
48	Скользящий шаг без палок	1	Освоение попеременного двухшажного хода	27.12	Скользящий шаг
49	Скользящий шаг с палками	1	Освоение попеременного двухшажного хода	29.12	Скользящий шаг
50	Передвижение на лыжах до 500м.	1	Развитие выносливости	10.01	Выносливость
51	Одноопорное скольжение	1	Освоение попеременного двухшажного хода	12.01	Скользящий шаг
52	Одноопорное скольжение	1	Освоение попеременного двухшажного хода	15.01	Скользящий шаг
53	Одноопорное скольжение с палками	1	Освоение попеременного двухшажного хода	17.01	Скользящий шаг
54	Скользящий шаг с палками	1	Освоение попеременного двухшажного хода	19.01	Скользящий шаг

55	Скользкий шаг с палками	1	Освоение попеременного двухшажного хода	22.01	Скользкий шаг
56	Спуск со склона малой крутизны	1	Совершенствование стойки спуска	24.01	Высокая, низкая стойки спуска
57	Спуск со склона малой крутизны	1	Совершенствование стойки спуска	26.01	Высокая, низкая стойки спуска
58	Повторное передвижение в быстром темпе до 150м.	1	Развитие скоростно-силовых качеств	29.01	Бег в максимальном темпе
59	Равномерное передвижение на лыжах до 1,5км.	1	Развитие выносливости	31.01	Передвижение в режиме умеренной интенсивности
60	Равномерное передвижение на лыжах до 1,5км.	1	Развитие выносливости	02.02	Передвижение в режиме умеренной интенсивности
61	Повторное передвижение в быстром темпе до 150м.	1	Развитие скоростно-силовых качеств	05.02	Бег в максимальном темпе
62	Совершенствование толчка лыжей	1	Освоение попеременного двухшажного хода	07.02	Толчок, прокат лыжи
63	Совершенствование толчка лыжей	1	Освоение попеременного двухшажного хода	09.02	Толчок, прокат лыжи
64	Равномерное передвижение на лыжах до 1,5км.	1	Развитие выносливости	12.02	Передвижение в режиме умеренной интенсивности
65	Подвижные игры на лыжах	1	Развитие физических качеств	14.02	Выполнение правил игры
66	Повторное передвижение в быстром темпе до 150м.	1	Развитие скоростно-силовых качеств	16.02	Бег в максимальном темпе
67	Подвижные игры на лыжах	1	Развитие физических качеств	19.02	Выполнение правил игры
68	Равномерное передвижение на лыжах до 1,5км.	1	Развитие выносливости	21.02	Передвижение в режиме умеренной интенсивности
69	Равномерное передвижение на лыжах до 1,5км.	1	Развитие выносливости	26.02	Передвижение в режиме умеренной интенсивности
70	Подвижные игры на лыжах	1	Развитие физических качеств	28.02	Выполнение правил игры

71	Подвижные игры на лыжах	1	Развитие физических качеств	01.03	Выполнение правил игры
72	Подъем скользящим шагом	1	Передвижение в гору	04.03	Подъем на склоны разной крутизны
73	Подъем скользящим шагом	1	Передвижение в гору	06.03	Подъем на склоны разной крутизны
74	Повторное передвижение в быстром темпе до100м.	1	Развитие скоростно-силовых качеств	11.03	Бег в максимальном темпе
75	Подвижные игры на лыжах	1	Развитие физических качеств	13.03	Выполнение правил игры
76	Подвижные игры на лыжах	1	Развитие координации движений	15.03	Выполнение правил игры
77	Подвижные игры на лыжах	1	Развитие координации движений	18.03	Выполнение правил игры
78	Подвижные игры на лыжах	1	Развитие координации движений	20.03	Передвижение в режиме умеренной интенсивности
79	Подвижные игры на лыжах	1	Развитие координации движений	22.03	Выполнение правил игры
			<b>Подвижные игры</b>		
80	Инструктаж по Т.Б. на занятиях в спортивном зале		Правила поведения на уроках подвижных игр	01.04	Правильное поведение на занятиях
81	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств	03.04	Правила игры
82	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств	05.04	Правила игры
83	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых	08.04	Правила игры

			качеств		
84	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств	10.04	Правила игры
85	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств	12.04	Правила игры
86	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств	15.04	Правила игры
87	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств	17.04	Правила игры
88	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств	19.04	Правила игры
89	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств	22.04	Правила игры
90	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств <b>Легкая атлетика 12 ч.</b>	24.04	Правила игры
91	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетики	1	Правила поведения на уроках легкой атлетики	26.04	Правильное поведение на занятиях
92	Ходьба и бег	1	Различные виды ходьбы и бега	03.05	Ходьба и бег в различном темпе
93	Ходьба и бег	1	Различные виды ходьбы и бега	06.05	Ходьба и бег в различном темпе
94	Высокий старт, ускорения	1	Различные виды ходьбы и бега	08.05	Старт, ускорение
95	<b>Низкий старт, бег 60м.</b>	1	Различные виды ходьбы и бега	13.05	Старт, ускорение

96	Метание мяча на дальность с разбега	1	Метание, броски мячей	15.05	Разбег, бросок
97	Метание мяча на дальность с разбега	1	Метание, броски мячей	17.05	Разбег, бросок
98	Бег в равномерном темпе до 6мин.	1	Различные виды ходьбы и бега	20.05	равномерный бег в умеренной интенсивности
99	Прыжки в длину с зоны отталкивания	1	Прыжки, многоскоки	22.05	Разбег, приземление
100	Прыжки в длину с зоны отталкивания	1	Прыжки, многоскоки	24.05	Разбег, приземление
101	Прыжки в высоту с разбега	1	Прыжки, многоскоки	27.05	Разбег, приземление
102	Упражнения с мячами	1	Метание, броски мячей	29.05	Старт, ускорение

<b>Уровень</b>	<b>Критерии оценивания</b>
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют- нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

**Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 4 классе.**

*Спортивное оборудование.*

1. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера -2шт
2. Стенка гимнастическая ----- 1шт
3. Скамейка гимнастическая -----2шт
4. Стойки волейбольные, сетка в/б 1 к.
5. Доска гимнастическая для лазания----- 1 шт
6. Турник для силовых упражнений-----1шт
7. Стойка для прыжков в высоту -----2шт

*Спортивный инвентарь.*

1. Мат гимнастический -----4 шт
2. Коврик ППЭ -----4шт
3. Коврик массажный - 2шт
4. Мяч баскетбольный -----4шт
5. Мяч волейбольный -----4шт
6. Мяч футбольный -----4шт
7. Массажер для стоп -----1 шт
8. Обруч 4шт
9. Сетка волейбольная -----1шт
- 10 Секундомер -----1 шт



## *Литература.*

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
4. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
6. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт.2000.

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре 4 класс.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных образовательных технологий.

Цели: сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Список учебно-методической литературы.

7. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.

8. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.

9. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999

10. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

11. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

12. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт.2000.

Разделы	Количество часов
Легкая атлетика	32

Гимнастика	20
Лыжная подготовка	30
Подвижные игры	20
Итого	102