

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1
к адаптированной образовательной
программе
МБОУ СОШ № 19 для
обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) (вариант 1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
за курс начального общего образования
4 класс

2021г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры:

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

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 по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок. Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

2. Содержание учебного предмета

Данная программа рассчитана на 102 учебных часов и предназначена для обучающихся 4 класса. Занятия проходят 3 часа в неделю.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядах. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Подвижные игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал.

Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**3. Тематическое планирование, в том числе с учетом
рабочей программы воспитания
4 класс (102 часа)**

№ урока	Тема	Количество во часов
1.	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба. Беговые упражнения	1
2.	Бег на короткие дистанции.	1
3.	Высокий старт. Тестирование физических качеств	1
4.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Тестирование физических качеств	1
5.	Бег на короткие дистанции	1
6.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1
7.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1
8.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
9.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	1
10.	Метание малого мяча на дальность. Тестирование физических качеств	1
11.	Метание малого мяча на дальность. Тестирование физических качеств	1
12.	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	1
13.	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	1
14.	Правила техники безопасности на занятиях баскетбола	1
15.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
16.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
17.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
18.	Ведения мяча на месте и в движении	1
19.	Ведения мяча на месте и в движении	1
20.	Ведения мяча на месте и в движении	1
21.	Броски мяча в корзину. Игровые ситуации	1

22.	Броски мяча в корзину. Игровые ситуации	1
23.	Учебная игра по упрощённым правилам.	1
24.	Учебная игра по упрощённым правилам.	1
25.	Спортивно-интеллектуальная эстафета с основными элементами баскетбола.	1
26.	Спортивно-интеллектуальная эстафета с основными элементами баскетбола.	1
27.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Подвижная игра.	1
28.	Организуемые команды и приёмы. Подвижная игра	1
29.	Строевые команды. Подвижная игра	1
30.	Акробатические упражнения. Подвижная игра	1
31.	Акробатические упражнения. Подвижная игра	1
32.	Акробатические комбинации. Подвижная игра	1
33.	Акробатические комбинации. Подвижная игра	1
34.	Висы, упоры, перемахи. Подвижная игра	1
35.	Висы, упоры, перемахи. Подвижная игра	1
36.	Гимнастические комбинации. Подвижная игра	1
37.	Упражнение на равновесие. Подвижная игра	1
38.	Упражнение на равновесие. Подвижная игра	1
39.	Опорный прыжок. Подвижная игра	1
40.	Опорный прыжок. Подвижная игра	1
41.	Лазание, перелезание, ползание, проползание. Подвижная игра	1
42.	Лазание, перелезание, ползание, проползание	1
43.	Подвижная игра	1
44.	Упражнение на развитие силовых способностей. Подвижная игра	1
45.	Упражнение на развитие силовых способностей. Подвижная игра	1
46.	Гимнастические упражнения прикладного характера	1

47.	Гимнастические упражнения прикладного характера	1
48.	Гимнастические упражнения прикладного характера	1
49.	Преодоление полосы препятствий	1
50.	Преодоление полосы препятствий	1
51.	Повороты переступанием на месте в движении Передвижение ступающим шагом без палок и с палками	1
52.	Повороты переступанием на месте в движении Передвижение ступающим шагом без палок и с палками	1
53.	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Подвижная игра	1
54.	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Подвижная игра	1
55.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подвижная игра	1
56.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подвижная игра	1
57.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подвижная игра	1
58.	Одновременный бесшажный ход. Подвижная игра	1
59.	Одновременный бесшажный ход. Подвижная игра	1
60.	Одновременный одношажный ход. Подвижная игра	1
61.	Одновременный одношажный ход. Подвижная игра	1
62.	Одновременный двухшажный ход. Подвижная игра	1
63.	Переход с одновременного классического хода на попеременный	1
64.	Переход с попеременного классического хода на одновременный	1
65.	Чередование изученных ходов во время прохождения дистанции	1
66.	Передвижение при изменении направлений движения	1
67.	Спуск со склонов в высокой стойке. Подвижная игра	1
68.	Спуск со склонов в высокой стойке. Подвижная игра	1
69.	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой». Подвижная игра	1
70.	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой». Подвижная игра	1
71.	Торможение плугом». Подвижная игра	1

72.	Торможение плугом». Подвижная игра	1
73.	Передвижение на лыжах по дистанции 1000 м	1
74.	Передвижение на лыжах по дистанции 1000 м	1
75.	Круговая эстафета	1
76.	Встречная эстафета	1
77.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	1
78.	Правила техники безопасности на занятиях волейбола	<u>1</u>
79.	Приём и передачи мяча	1
80.	Приём и передачи мяча	1
81.	Нижняя прямая подача мяча	1
82.	Подвижные игры на материале волейбола	1
83.	Правила техники безопасности на занятиях футболом. Техника передвижения.	1
84.	Удар по неподвижному и катающемуся мячу. Подвижная игра	1
85.	Остановка мяча. Подвижная игра	1
86.	Ведение мяча. Подвижная игра	1
87.	Ведение мяча. Подвижная игра	1
88.	Обманные движение (финты). Подвижная игра	1
89.	Вбрасывание мяча с места и сразбега. Подвижная игра	1
90.	Тактические действия в игровых ситуациях	1
91.	Тактические действия в игровых ситуациях	1
92.	Ходьба, с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий	1
93.	Смешанные передвижения	1
94.	Спортивная ходьба	1
95.	Чередование бега и спортивной ходьбы	1
96.	Бег на короткие дистанции	1
97.	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	1

98.	Прыжок в высоту с разбега	1
99.	Прыжок в высоту с разбега	1
100.	Прыжки через естественные препятствия	1
101.	Кросс по слабопересечённой местности	1
102.	Беговые эстафеты	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575817

Владелец Душко Михаил Николаевич

Действителен с 11.03.2021 по 11.03.2022