

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»**

Рассмотрено на заседании
ШМО учителей
Начальных классов
протокол № 1
от 27.08.2021 года

Согласовано на заседании
методического совета школы
протокол № 1
от 30.08.2021 года

Утверждено приказом
директора школы
№ 185/1 -ОД
от 31.08.2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
для 4 класса**

Кривых С.В.
(ФИО учителя)

на 2021 – 2022 учебный год

**с. Викулово
2021 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предназначена для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 4-ем классе для детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), составлена на основе требований к личностным и предметным результатам освоения АООП обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Срок реализации

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

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

Программа состоит из разделов: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры».

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты)

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют

навыки коллективного взаимодействия.

Место учебного предмета в учебном плане.

На реализацию программы по физической культуре в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 99 часов (3 часа в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

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.

Содержание учебного предмета.

Учебным планом по физической культуре в 4 классе предусмотрено изучение следующих разделов.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу; бег медленный до 3 минут; челночный бег (3x10м); прыжки в длину «согнув ноги»; высоту способом

«перешагивание»; метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели; на дальность.

Учащиеся должны знать:

Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь:

выполнять с низкого старта; бегать в медленном темпе; прыгать в длину и высоту; метать малый мяч на дальность.

Раздел «Гимнастика» включает построение и перестроение;

выполнение команд; упражнения на равновесие «ласточка»; подтягивание в висе на канате; опорный прыжок через козла: наскок в упор на колени, соскок прогнувшись.

Учащиеся должны знать:

Рапорт дежурного, строевые команды, что такое дистанция, один – два комплекса утренней зарядки.

Учащиеся должны уметь:

Подавать команды при сдаче рапорта; соблюдать дистанцию при перестроениях; правильно выполнять наскок на козла; сохранять равновесие.

Раздел «Подвижные игры» включают в себя различные коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием; «пионербол», ознакомление с правилами.

Раздел «Лыжи» включает ознакомление с попеременным двухшажным ходом; подъем «ёлочкой», «лесенкой»; спуски в средней стойке; передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).

Учащиеся должны знать:

Правила ухода за лыжами и обувью.

Учащиеся должны уметь:

Координировать движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе; выполнять спуск в средней стойке; преодолевать дистанцию до 1,5 км.

Тематическое планирование.

№п/п	Тема урока.	Основные виды деятельности обучающихся
1	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Медленный бег до 4 мин.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности
2	Медленный бег до 4 мин. Высокий старт 60м.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности
3	Медленный бег до 4 мин. Высокий старт 60м.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
4	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
5	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
6	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
7	Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег.	Осваивать технику прыжковых упражнений
8	Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег.	Осваивать технику прыжковых упражнений
9	Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег.	Осваивать технику прыжковых упражнений
10	Кроссовый бег 400м. Прыжок в длину с разбега.	Осваивать технику прыжковых упражнений
11	Кроссовый бег 400м. Прыжок в длину с разбега.	Осваивать технику прыжковых упражнений
12	Перестроение из одной шеренги в две. Пионербол, правила игры.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
13	Перестроение из одной шеренги в две. Пионербол, правила игры.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

14	Перестроение из одной шеренги в две. Пионербол, правила игры.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
15	Выполнение команд. Повороты кругом на месте. Пионербол учебная игра.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
16	Выполнение команд. Повороты кругом на месте. Пионербол учебная игра.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
17	Выполнение команд. Повороты кругом на месте. Пионербол учебная игра.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
18	Выполнение команд. Повороты кругом на месте. Пионербол учебная игра.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
19	Выполнение команд. Повороты кругом на месте. Пионербол учебная игра.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
20	Выполнение команд. Повороты кругом на месте. Пионербол учебная игра.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
21	Корректирующие упражнения. Игра "Борьба за мяч. Учебная игра .	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
22	Корректирующие упражнения. Игра "Борьба за мяч. Учебная игра.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
23	Корректирующие упражнения. Игра "Борьба за мяч. Учебная игра.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
24	Корректирующие упражнения. Игра "Борьба за мяч. Учебная игра.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
25	Корректирующие упражнения. Игра "Борьба за мяч. Учебная игра.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
26	Корректирующие упражнения. Игра "Борьба за мяч. Учебная игра.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
27	Упражнения без предмета. Вис и раскачивание на канате .	Проявлять качества силы и координации при выполнении
28	Упражнения без предмета. Вис и раскачивание на канате .	Проявлять качества силы и координации при выполнении
29	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках с перекатом назад. Лазанье по канату.	Осваивать технические действия
30	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках с перекатом назад. Лазанье по канату.	Осваивать технические действия
31	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках с перекатом назад. Лазанье по канату.	Осваивать технические действия

32	Комбинация из кувырков. Лазанье поканату в три приема.. Упражнения на бревне.	Осваивать технические действия
33	Комбинация из кувырков. Лазанье поканату в три приема.. Упражнения на бревне.	Осваивать технические действия
34	Комбинация из кувырков. Лазанье поканату в три приема.. Упражнения на бревне.	Осваивать технические действия
35	Опорный прыжок в упор присев на козла. Соскок с поворотом.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
36	Опорный прыжок в упор присев на козла. Соскок с поворотом.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
37	Опорный прыжок через козла с поворотом на 90 градусов.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
38	Опорный прыжок через козла с поворотом на 90 градусов.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
39	Прыжок ноги врозь через козла. Ходьба по гимнастическому бревну. Танцевальная комбинация.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
40	Прыжок ноги врозь через козла. Ходьба по гимнастическому бревну. Танцевальная комбинация.	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения.
41	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Строевая подготовка.	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения.
42	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Строевая подготовка.	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения.
43	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево.	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения.
44	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево.	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения.
45	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо,	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения.
46	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в баскетбол.	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения.

47	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в баскетбол.	Осваивать технические действия
48	Построение с лыжами. Выполнение команд. Передвижение на лыжах.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
49	Построение с лыжами. Выполнение команд. Передвижение на лыжах.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
50	Передвижение на лыжах. Подъем "Елочкой"	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
51	Передвижение на лыжах. Подъем "Елочкой"	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
52	Передвижение на лыжах. Подъем "Елочкой"	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
53	Передвижение на лыжах. Подъем "Елочкой"	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
54	Подъем "лесенкой", спуск в средней стойке. Передвижение по учебной лыжне 1 км.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
55	Подъем "лесенкой", спуск в средней стойке .Передвижение по учебной лыжне 1 км.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
56	Подъем "лесенкой", спуск в средней стойке. Передвижение по учебной лыжне 1 км.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
57	Подъем "лесенкой", спуск в средней стойке. Передвижение по учебной лыжне 1 км.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
58	Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Подъем "лесенкой"	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
59	Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Подъем "лесенкой"	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
60	Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Подъем "лесенкой"	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
61	Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Подъем "лесенкой"	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
62	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1 км.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах

63	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1 км.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
64	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1 км.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
65	Освоение техники лыжных ходов.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
66	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
67	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
68	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
69	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
70	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
71	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
72	«Овладей мячом», «Охотники и утки».	Осваивать технические действия из спортивных игр.
73	Игры с ведением мяча. «Перестрелка».	Осваивать технические действия из спортивных игр.
74	"Подвижная цель», "Снайперы"	Осваивать технические действия из спортивных игр.
75	"Подвижная цель», "Снайперы" «Гонка мячей по кругу»	Осваивать технические действия из спортивных игр.
76	Лазанье по канату произвольным способом.	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения.
77	Лазанье по канату произвольным способом.	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения.
78	Лазанье по канату произвольным способом.	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения.
79	Упражнения со скакалкой. Вис на рейке гимнастической стенки.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

80	Упражнения со скакалкой. Вис на рейке гимнастической стенки.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
81	Упражнения со скакалкой. Вис на рейке гимнастической стенки.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
82	Медленный бег 3мин.Метание м/мяча в цель.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
83	Медленный бег 3мин.Метание м/мяча в цель.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
84	Медленный бег 3мин.Метание м/мяча в цель.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
85	Челночный бег(3x10). Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
86	Челночный бег(3x10). Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
87	Челночный бег(3x10). Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
88	Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м. Игра "Челнок"	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
89	Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м. Игра "Челнок"	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в

		парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
90	Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м. Игра "Челнок"	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
91	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с бегом.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
92	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с бегом.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
93	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с бегом.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
94	Метание мяча на дальность. Игры с бегом.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
95	Метание мяча на дальность. Игры с бегом.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
96	Подвижные игры: "Охотники и утки", "лапта"	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
97	Круговая эстафета. Встречная эстафета.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
98	Комбинированные эстафеты. Эстафеты с мячом.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
99	«Пустое место», «Белые медведи»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Технические средства обучения.

1. Компьютер.
2. Мультимедиапроектор.

Учебно-практическое оборудование.

1. Мячи детские резиновые.
2. Набивные мячи.
3. Обручи.
4. Гимнастические палки.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Рулетка измерительная.
9. Лыжи.

Информационно-образовательные ресурсы.

1. Дидактический демонстрационный материал.
2. Электронные учебные издания.
3. Тематические мультимедийные презентации.
4. Интернет – ресурсы.

Учебно-методический комплекс.

1. 1.Программа В.В. Воронковой Русский язык / Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 класс - под ред. В.В.Воронковой. - Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. - М."Просвещение», 2008.
2. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014