

<p>РАССМОТРЕНО на заседании методического совета школы. Протокол № 1 от 30.08.2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Н.В.Поликарпова 30.08.2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ СШ с. Безводовка _____ В.М. Гнутов Приказ № 60 от 30.08.2023 г.</p>
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: **Физическая культур для учащихся с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями)**

Класс: **4**

Уровень общего образования **начальное общее образование**

Срок реализации программы: **2023-2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **102 часов в год ; 3 ч. в неделю**

Рабочую программу составила _____ Бурханова Наталья Александровна

2023г.

Содержание программы 102 часа

Знания о физической культуре. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. 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: 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. 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 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. Прыжки в длину с места. 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. 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 мячей. 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. 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 с места.

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; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Требование к уровню подготовки учащихся.

К концу обучения учащиеся должны знать и уметь следующее:

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, 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.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» в 4 классе.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» в 4 классе является формирование следующих умений:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 4 классе является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемов страховки и само страховки;
- выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

Познавательные УУД:

- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;

Коммуникативные УУД:

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);

-осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 4 классе является сформированность следующих умений:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Учебно - тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов
1	«Знания о физической культуре»	15
2	«Гимнастика»	33
3	«Игры»	33
4	«Лёгкая атлетика»	21
	Итого	102ч.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
2	Чистота одежды и обуви. Чистота зала, снарядов.
3	Правила утренней гигиены и их значение для человека.
4	Понятия: физическая культура, физическое воспитание.
5	Понятия о предварительной и исполнительной командах.
6	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования, инвентаря для занятий.
7	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.
8	Правила поведения на уроках гимнастики.
9	Понятия: колонна, шеренга, круг.
10	Строевые упражнения. Повороты кругом на месте.
11	Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй».
12	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
13	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с обручами, скакалками.
14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с набивными мячами.

15	Акробатика. Кувырок назад. «Мостик» с помощью учителя.
16	Лазание. Пролезание сквозь гимнастические обручи.
17	Лазание по гимнастической стенке.
18	Висы на рейке гимнастической стенки на время.
19	Подтягивание на перекладине.
20	Равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну.
21	Ходьба по наклонной доске (угол 20).
22	Стойка на одной ноге с различным положением рук.
23	Коррекционные подвижные игры: «Светофор».

24	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Запрещенное движение».
25	Подвижная игра «Фигуры».
26	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».
27	Подвижная игра «Пустое место».
28	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
29	Формирова ние понятий: опрятность, аккуратность.
30	Физическая нагрузка и отдых.
31	Физическое развитие. Осанка.
32	Строевые упражнения. Построение из одной шеренги в две и наоборот.
33	Техника лазания по наклонной гимнастичес кой скамейке (угол 20-30) с опорой на кисти рук и стопы.
34	Упражнения на равновесие.
35	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.
36	Правила поведения на уроках легкой атлетики.
37	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.
38	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.
39	Значение правильной осанки при ходьбе.
40	Ходьба. Ходьба в быстром темпе на перегонки.
41	Ходьба в приседе.
42	Бег.

	Челночный бег (2x8м).
43	Бег с преодолением небольших препятствий.
44	Понятие: высокий старт.
45	Понятие: эстафетный бег.
46	Понятие: низкий старт.
47	Понятие: эстафета (круговая).
48	Прыжки. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания – 60 – 70 см.)
49	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
50	Физические качества.
51	Метание. Подготовка кистей рук.
52	Броски и ловля мячей.
53	Метание малого мяча по цели.
55	Броски большого мяча.
56	Метание малого мяча на дальность.
57	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.
58	Метание теннисного мяча на дальность.
59	Построение в обозначенном месте.
60	Построение в круг по ориентиру.
61	Движение в колонне с изменением направлений.
62	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук и ног.
63	Ходьба на месте под счет.
64	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.
65	Упражнения на коррекцию осанки с насыпными мешочками.
66	Упражнения на равновесие с насыпными мешочками.
67	Упражнения на укрепление мышц рук.
68	Упражнения на укрепления мышц спины.
69	Упражнения на укрепление мышц ног.
70	Упражнения на растяжку мышц.
71	Упражнения на расслабление мышц.
72	Дыхательные упражнения.

73	Игры «Запомни порядок», «Летает — не летает».
74	Игры «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»
75	Игры «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».
76	Игры «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».
77	Игры «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам».
78	Игры «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».
79	Игры «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».
80	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
81	Значение и основные правила закаливания.
82	Подвижные игры: коррекционные игры.
83	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной».
84	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Часовые и разведчики».
85	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы – круг».
86	Игры с бегом и прыжками «К своим флажкам».
87	Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок».
88	Игры с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам».
89	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель».
90	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Мяч - среднему».
91	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Зоркий глаз»
92	Пионербол. Правила игры.
93	Пионербол. Прием и передача мяча.
94	Пионербол. Подача мяча.
95	Пионербол. Учебная игра.
96	Пионербол. Учебная игра.
97	Пионербол. Учебная игра.
98	Флорбол Элементы игры флорбол. Техника владения клюшкой.
99	Элементы игры флорбол. Ведение мяча по прямой.
100	Элементы игры флорбол. Ведения мяча с обводкой препятствий.
101	Элементы игры флорбол. Прием и передача мяча.
102	Элементы игры флорбол. Прием и передача мяча.

