

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА В П. МИХАЙЛОВО»**

«Рассмотрена»
На Педагогическом совете
протокол № 8 от «11» июня 2021 г.



«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ в п. Михайлово»
/ Т.А.Рябых/
Приказ от «11» июня 2021г. №116

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 4 класс
для обучающихся по адаптированной основной
образовательной программе образования, обучающихся
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

2021 – 2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы «Физическое воспитание 1-11 классы» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2015 год; учебного плана МОУ «СОШ в п. Михайлово», созданного на основе федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

Данная программа составлена с учетом психофизических особенностей учащихся с интеллектуальной недостаточностью. Материал в силу своего содержания обладает значительными возможностями для развития и коррекции познавательной деятельности умственно отсталых детей: они учатся анализировать, сравнивать изучаемые объекты, понимать причинно-следственные зависимости.

Трудоемкость предмета «Физическая культура» в начальной школе – по 3 часа в неделю (102 часа в год) в том числе внутрипредметный модуль «Игры народов мира» (12 часов), «ГТО в школе» (8 часов).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

№ п/п	Раздел (тема)	Результаты освоения
1.	Легкая атлетика	Предметные: Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге, в метании и прыжках (в высоту и длину). Метапредметные: <i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.
2.	Футбол	Предметные: Будут знать правила ТБ. Научатся выполнять основные стойки футболиста. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные: <i>Регулятивные:</i> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. <i>Познавательные:</i> знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
3.	Гимнастика с основами акробатики	Предметные: Уметь: – выполнять строевые команды; – лазать по гимнастической стенке, канату; скамейке – выполнять опорный прыжок выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,

		<p>выносливости, гибкости и координации).</p> <p>Метапредметные: Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: обще учебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>
4.	Баскетбол	<p>Предметные: Уметь: – владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; – играть в мини-баскетбол. Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках.</p> <p>Метапредметные: <i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия. <i>Познавательные: общеучебные</i> - применять правила и пользоваться инструкциями. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>
5.	Волейбол	<p>Предметные: Научатся правилам оказания первой помощи при травмах; правильно выполнять передвижения игрока в волейболе. Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках.</p> <p>Метапредметные: Регулятивные: целеполагание - формулировать учебную задачу; планирование; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: обще учебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия.</p>
6.	Подвижные игры	<p>Предметные: Научатся выполнять строевые упражнения и перестроения; иметь представления о подвижных играх. Обучающиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.</p> <p>Метапредметные: Регулятивные: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: обще учебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль.</p>

7.	Модуль «Игры народов мира»	<p>Предметные: Иметь представления об играх народов. Обучающиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.</p> <p>Метапредметные: <u>Регулятивные:</u> <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <u>Познавательные:</u> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс результата деятельности. <u>Коммуникативные:</u> <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль. Татарские: «Хромая лиса». Тувинские: «Стрельба в мишень». Белорусские: «Посадка картошки», «Мороз», «Ленок». Русские народные: «Гуси-лебеди», «Колпачок», «Жмурки на местах». Литовские: «Рубка сосны». Немецкие: «Лиса в саду». Армянские: «Поезда». Украинские: «Колокол».</p>
8.	Модуль «ГТО в школе»	<p>Предметные: Описывать и технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками и учителем, адекватно воспринимают замечания и оценку учителя. Соблюдать правила безопасности. Регулятивные: Применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. Готовятся к выполнению контрольных нормативов в беге прыжках и метании. Познавательные: Используют разученные упражнения для развития физических качеств, и укрепления здоровья. Выполнять технику прыжковых упражнений, осваивать её. Описывать технику бега на короткие дистанции и осваивать её самостоятельно. Осваивать технику бега на длинные дистанции.</p>
9.	Теоретическая подготовка	<p>Предметные: Будут иметь представление о физической культуре. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Метапредметные: Регулятивные: осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки. Содержание раздела теоретической подготовки включает 5 содержательных блоков:

1 блок. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика: лазание по канату и упражнения для развития равновесия. Спортивная экипировка для занятий в зимнее время. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

2 блок.Здоровый образ жизни.

Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.

3 блок.Начальные основы анатомии человека.

Сердечнососудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания.

4 блок.Спорт.

Спортивные эстафеты. Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Видов спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, водное поло, гандбол, велоспорт, фехтование, скалолазание, конный спорт.

5 блок.История физической культуры и Олимпийское образование. История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр Программа и талисманы Олимпийских игр.

Содержание **раздела физической подготовки** включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, футбола, волейбола, баскетбола.

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости.

Легкая атлетика. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»).

Гимнастика с основами акробатики. *Акробатические упражнения:* мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на узкой рейке гимнастической скамьи на равновесие. *Гимнастические упражнения* прикладного характера: лазанье по канату (3 м); передвижения и повороты на узкой рейке гимнастической скамьи. Прыжок через гимнастического козла.

Подвижные игры.

Спортивные игры.

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу.

Волейбол: передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам.

Игры народов мира:

Татарские: «Хромая лиса». Тувинские: «Стрельба в мишень». Белорусские: «Посадка картошки», «Мороз», «Ленок».

Русские народные: «Гуси-лебеди», «Колпачок», «Жмурки на местах». Литовские: «Рубка сосны».Немецкие: «Лиса в саду».

Армянские: «Поезда». Украинские: «Колокол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы, раздела	Общее количество часов	Вид контроля в зависимости от специфики предмета			
			Контрольные нормативы			
			вводный	тематический	полугодовой	годовой
1.	Легкая атлетика	15	1	1		
2.	Футбол	14		1		1
3.	Гимнастика с основами акробатики	14		1	1	
4.	Баскетбол	12		1		
5.	Волейбол	13		1		
6.	Подвижные игры	8		1		
7.	Модуль «Игры народов мира».	12		1		
8.	Модуль «ГТО в школе»	8		1		
9.	Теоретическая подготовка	6		1		
	Всего часов	102	1	9	1	1