

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей коррекционно-
развивающего цикла
Протокол № 1
от « 30 » 08 2021г.

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по УВР
ГБОУ школы-интерната №3
г.о. Тольятти
 Т.Н. Иванченко
« 30 » 08 2021г.



Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

Учебный год: 2021-2022

Класс: 4 В

Количество часов в неделю: 3 часа; **в год:** 102 часа

Программа составлена на основе: адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти

Рабочую программу составил: учитель Якушко В. В.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти. В соответствии с учебным планом на учебный предмет «Физкультура» отводится 102 часов в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, умений и навыков, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации, подготовке к трудовой и бытовой деятельности.

Задачи программы:

- Воспитание интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- Сообщение теоретических и практических знаний в области физической культуры;
- Укрепление здоровья, физического развития учащихся;
- Развитие и совершенствование физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- Коррекция нарушения физического развития, пространственной организации движений, моторики.
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- Развитие и совершенствование волевой сферы;
- Формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения.
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.
- Развитие навыков здорового образа жизни;

Для достижения поставленной цели и реализации задач, на уроках физической культуры, учитель применяет разнообразные средства и методы, руководствуется принципами физического воспитания, использовать современные образовательные технологии.

Планируемые результаты освоения предмета (личностные и предметные)

Иметь представление: о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать: основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять: Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь: играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Основное содержание учебного предмета

Содержание программы по физической культуре в 4 классе отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». Изучение программного материала предполагает овладение теоретическими и практическими сведениями данных разделов. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть базовыми учебными действиями, двигательными умениями и навыками.

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, 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:

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. 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.

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.). Бег с ускорением 30 м. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. 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. 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 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.

Подвижные игры:

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазаньем; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале третий и четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы, выполнение физических упражнений, тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений. Тесты проводятся два раза в год (в сентябре и мае).

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Тематическое планирование

№п/п	Раздел	Количество часов
1.	Основы знаний	1
2.	Гимнастика	43
3.	Легкая атлетика	33
4.	Подвижные игры	11
5.	Спортивные игры (пионербол)	14
Общее количество часов		102

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности учащихся
«Основы знаний» — 1 час					
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Упражнения в ходьбе. Бег по ориентирам.	1	1.09	Регулятивные БУД: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке; - учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением; Познавательные БУД: - ориентироваться в спортзале;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. ОРУ. Ходьба, бег. Упражнения в ходьбе. Бег по ориентирам. Подвижные игры.
«Легкая атлетика»— 22 часа					
2 – 3	Высокий старт. Бег с ускорением.	2	2.09 6.09		ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
4 – 6	Низкий старт. Бег с ускорением 30м.	3	8.09 9.09 13.09		ОРУ с гимнастическими палками. Низкий старт. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
7 - 9	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Челночный бег.	3	15.09 16.09 20.09		Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Челночный бег 3х5м. Подвижные игры.
10 - 12	Прыжки на скакалке.	3	22.09 23.09 27.09		ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.
13 – 15	Прыжок в высоту. Прыжок в длину с места.	3	29.09 30.09 4.10		ОРУ с кеглями. Запрыгивания на препятствие 20 — 25см, мягкое спрыгивание с препятствия. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
16 – 18	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с ускорением 30м.	3	6.10 7.10 11.10		ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с ускорением. Подвижные игры.

19 – 20	Метание м/м в цель. Бег с ускорением 30м.	2	13.10 14.10	отвечать на вопросы поставленные учителем	ОРУ с мячами. Метание м/м в цель. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
21 – 22	Метание м/м на дальность. Бег с ускорением.	2	18.10 20.10	по подсказке, по образцу, показу;	ОРУ с мячами. Метание м/м на дальность. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
23	Пионербол.	1	21.10	- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;	Пионербол. Правила игры. Расстановка игроков, правила перемещения по площадке. Ловля и передача мяча. Поддача.
«Гимнастика»— 24 часа				Личностные БУД:	
24	Строевые упражнения. Ползание.	1	25.10	- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы,	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Подвижные игры.
25 – 26	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений. Ползание.	2	27.10 28.10	обучением, занятиями; как члена семьи, одноклассника, друга; - целостный, социально ориентированный взгляд	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ. Перекаты лежа в различные стороны. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Перекаты лежа в различные стороны. Подвижные игры.
27 – 28	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	11.11 15.11	на мир в единстве его природной и социальной частей; - самостоятельность в выполнении учебных	Повороты направо, налево под счет. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
29-30	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	17.11 18.11		Повороты направо, налево под счет. ОРУ со скакалкой. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, стойка на

				заданий, поручений, договоренностей.	носках. Подвижные игры.
31-33	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3	22.11 24.11 25.11	Коммуникативные БУД: - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик- класс, учитель- класс); - использовать принятые ритуалы социального	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. ОРУ с гантелями. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. Подвижные игры.
34-35	Строевые упражнения. Лазанье.	2	29.11 1.12		Построение в круг. ОРУ с фитболами. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Подвижные игры.
36-38	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3	2.12 6.12 8.12		Повороты направо, налево под счет. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания из виса лежа. Вис на перекладине на прямых руках. Подвижные игры.
39-41	Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на гибкость.	3	9.12 13.12 15.12	взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать	Расчет на 1-2, 1-3. Отжимания от гимнастической стенки. Поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание прямых ног поочередно из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость ног, позвоночного столба. Подвижные игры.
42-44	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	3	16.12 20.12 22.12	помощь; - слушать и понимать	Повороты направо, налево под счет. Лазанье по канату.
45-46	Толкание набивного мяча сидя из-за головы.	2	23.12 27.12	инструкцию к учебному заданию в разных видах	Построение в колонну, шеренгу. ОРУ с мячами. Толкание набивного мяча сидя из-за головы. Подвижные игры.
47	Переноска грузов и передача предметов.	1	10.01	деятельности и быту; - сотрудничать с	Построение в круг. Передача набивного мяча. Подвижные игры.

«Гимнастика» — 19 часов				взрослыми и	
48	Гимнастика и её разновидности. Строевые упражнения. Ползание.	1	12.01	сверстниками в разных социальных ситуациях; - доброжелательно относиться,	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Расчет по порядку. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие, перекаты лежа в различные стороны. Подвижные игры.
49	Строевые упражнения. Ползание. Элементы акробатических упражнений.	1	13.01	сопереживать, конструктивно взаимодействовать с	Расчет по порядку. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие, перелазанье через препятствие, перекаты в группировки, перекаты лежа в различные стороны. Подвижные игры.
50-52	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	3	17.01 19.01 20.01	людьми; - договариваться и изменять свое поведение	Расчет на 1-2, 1-3. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнение «березка» из положения лежа на спине. Подвижные игры.
53-54	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	24.01 26.01	в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях	Повороты направо, налево под счет. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижные игры.
55-56	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	27.01	взаимодействия с окружающими.	Построение в круг. ОРУ с мячами. Ходьба на носках на гимнастической скамейке, стойка на носках. Подвижные игры.
57-58	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	31.01 2.02		Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. Подвижные игры.

59-60	Строевые упражнения. Лазанье.	2	3.02 7.02	Повороты направо, налево под счет. Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Подвижные игры.
61-63	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3	9.02 10.02 14.02	Расчет на 1-2, 1-3. Подтягивания из виса лежа. Вис на перекладине на прямых руках. Подвижные игры.
64-66	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	3	16.02 17.02 21.02	Повороты направо, налево под счет. Лазанье по канату.
«Подвижные игры — школа мяча» — 11 часов				
67-69	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча от груди, сверху, одной рукой, с различной дистанции, в заданный сектор с отскоком от стены, об пол.	3	24.02 28.02 2.03	Дозирование силы удара мяча правой левой рукой по переменно, на месте и в движении. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча от груди, сверху, одной рукой, с различной дистанции, в заданный сектор с отскоком от стены, об пол. Подвижные игры.
70-72	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча для большого тенниса. Ловля мяча правой, левой рукой, на месте и в движении. Броски с отскоком от стены об пол.	3	7.03 9.03 10.03	Дозирование силы удара мяча для большого тенниса ловля мяча правой, левой рукой, на месте и в движении. Ловля и передача мяча снизу, сверху. Броски с отскоком от стены об пол. Подвижные игры.
73-75	Упражнения с мячом для настольного тенниса. Дозирование силы удара мяча для настольного тенниса. Ловля и передача мяча правой, левой рукой.	3	14.03 16.03 17.03	Дозирование силы удара мяча для настольного тенниса, ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча. Упражнения с ракеткой и мячом для настольного тенниса. Подвижные игры.

76-77	Пионербол.	2	21.03 23.03
«Подвижные игры — пионербол» — 14 часа			
78-81	Пионербол. Ловля мяча и передача мяча.	4	24.03 4.04 6.04 7.04
82-84	Пионербол. Броски и ловля мяча	3	11.04 13.04 14.04
85-86	Пионербол. Подача мяча. .	2	18.04 20.04
87-88	Пионербол. Ловля мяча после подачи.	2	21.04 25.04
89-91	Пионербол. Учебная игра.	3	27.04 28.04 4.05
Легкая атлетика» — 11 часов			
92-93	Прыжки в высоту.	2	5.05 11.05
94-95	Метание м/м в цель. Спортивные эстафеты.	2	12.05 16.05
96-97	Низкий старт. Челночный бег	2	18.05 19.05
98-99	Многоскоки. Прыжок в длину с места.	2	23.05 23.05 (упл)

Пионербол. Правила игры. Расстановка игроков, правила перемещения по площадке. Ловля и передача мяча. Подача.
Пионербол. Правила игры. Расстановка игроков, правила перемещения по площадке. Ловля и передача мяча. Подача.
ОРУ с гимнастическими палками. Броски мяча с места, в прыжке, с одного шага.
Подача мяча . Подача через сетку. Кручённая подача.
Ловля и передача мяча после подачи. Броски мяча через сетку.
Игра по правилам с применением изученного материала.
Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
Метание м/м в цель. Эстафетный бег. Подвижные игры.
Низкий старт. Челночный бег 3х5м. Бег с ускорением. Подвижные игры.
Многоскоки до 15м. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.

100-102	Метание м/м на дальность.	3	25.05 26.05 26.05 (упл)	Метание м/м на дальность. Подвижные игры.
---------	---------------------------	---	----------------------------------	---