

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.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы-
интерната №3 г.о. Тольятти
О.П. Степанова
« 31 » 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.	носах. 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 деятельности и быту;	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	- 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
61-63	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3	9.02 10.02 14.02
64-66	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	3	16.02 17.02 21.02
«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
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
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

Повороты направо, налево под счет. Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Подвижные игры.
Расчет на 1-2, 1-3. Подтягивания из виса лежа. Вис на перекладине на прямых руках. Подвижные игры.
Повороты направо, налево под счет. Лазанье по канату.
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.
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.
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.
---------	---------------------------	---	----------------------------------	---