

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 «Д»

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 Кузаева Е. 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.

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. На прохождение программного материала по физической культуре учебным планом в 4 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Цель программы: развитие основ физической культуры личности, укрепление здоровья, двигательных возможностей, физических качеств, в процессе обучения.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих **задач**:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.

2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.

4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.

5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Перечень личностных результатов достаточно обширен, вместе с тем, в одном из пунктов этого перечня сформулированы **личностные результаты**, имеющие непосредственное отношение к физической культуре, а именно: формирование установки на безопасный,

здоровый образ жизни.

Личностные результаты освоения АООП обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации. Коммуникативные - обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения. Регулятивные - обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций. Познавательные - представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступные виды спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Предметные результаты освоения АООП подразделяются на два уровня: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны для всех учебных предметов.

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 счёта 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.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры - это триединство технической, физической теоретической подготовленности (сформированность знаний в области

физической культуры) обучающихся.

Основное содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в 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:

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Развитие понятий: опрятность, аккуратность, значение физических упражнений для здоровья человека, физическая нагрузка и отдых, физические качества. Значение физических упражнений для здоровья человека. Чистота зала, снарядов.

Гимнастика:

Строевые упражнения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). Упражнения с предметами; упражнения на равновесие; упражнения на гимнастической скамейке; ползание, лазанье и перелезание, подлезание под препятствие; элементы акробатических упражнений; лазанье по канату; висы и упоры; вис на перекладине; переноска грузов и передача предметов; Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжки на скакалке.

Легкая атлетика:

Развитие понятий о ходьбе, беге, прыжках и метании. Развитие понятий о правильном положении тела, осанка (во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний).

Ходьба. Упражнения в ходьбе, ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с различным положением рук.

Бег. Бег по ориентирам. Высокий старт. Низкий старт. Челночный бег. Бег с ускорением 30м.

Прыжки. Прыжок в длину с места. Запрыгивание на препятствие 15 — 25см. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры:

Основные правилах игр, техника безопасности. Дозирование силы удара мяча. Упражнения с мячом. Упражнения с мячом для большого тенниса. Упражнения с мячом для настольного тенниса. Пионербол.

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, третий и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в течении года.

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, мышления; 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.

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

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности учащихся
Раздел программы: «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	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.
Раздел программы: «Легкая атлетика» (1 четверть) — 23 часа					
2 – 3	Высокий старт. Бег с ускорением.	2	3.09 7.09		ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
4 – 6	Низкий старт. Бег с ускорением 30м.	3	8.09 10.09 14.09		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 17.09 21.09		Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Челночный бег 3х5м. Подвижные игры.
10 - 12	Прыжки на скакалке.	3	22.09 24.09 28.09		ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.
13 – 15	Прыжок в высоту. Прыжок в длину с места.	3	29.09 1.10 5.10		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 8.10 12.10		ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с ускорением.

				(версию) на основе	Подвижные игры.
19 – 20	Метание м/м в цель. Бег с ускорением 30м.	2	13.10 15.10	работы со словом,	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	19.10 20.10	предложением;	ОРУ с мячами. Метание м/м на дальность. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
23 – 24	Пионербол.	2	22.10 26.10	Познавательные БУД:	Пионербол. Правила игры. Расстановка игроков, правила перемещения по площадке. Ловля и передача мяча. Подача.
Раздел программы: «Основы знаний» (гимнастика) — 1 час					
25	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Строевые упражнения. Ползание.	1	9.11	- ориентироваться в спортзале; отвечать на вопросы поставленные учителем	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.
Раздел программы: «Гимнастика» (2 четверть) — 23 часа				по подсказке, по образцу,	
26 – 27	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений. Ползание.	2	10.11 12.11	показу;	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ. Перекаты лежа в различные стороны. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Перекаты лежа в различные стороны. Подвижные игры.
28 – 29	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	16.11 17.11	- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;	Повороты направо, налево под счет. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.

30 – 31	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	19.11 23.11	Личностные БУД: - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; как члена семьи, одноклассника, друга; - целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и	Повороты направо, налево под счет. ОРУ со скакалкой. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, стойка на носках. Подвижные игры.
32 – 34	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3	24.11 26.11 30.11		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.
35 – 36	Строевые упражнения. Лазанье.	2	1.12 3.12		Построение в круг. ОРУ с фитболами. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Подвижные игры.
37 – 39	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3	7.12 8.12 10.12		Повороты направо, налево под счет. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания из виса лежа. Вис на перекладине на прямых руках. Подвижные игры.
40 – 42	Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на гибкость.	3	14.12 15.12 17.12		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.
43 – 45	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	3	21.12 22.12 24.12		Повороты направо, налево под счет. Лазанье по канату.
46 – 47	Толкание набивного мяча сидя из-за головы.	2			Построение в колонну, шеренгу. ОРУ с мячами. Толкание набивного мяча сидя из-за головы. Подвижные игры.

48	Переноска грузов и передача предметов.	1		социальной частей;	Построение в круг. Передача набивного мяча. Подвижные игры.
Раздел программы: «Основы знаний» (гимнастика, подвижные игры) — 1 час					
49	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Строевые упражнения. Ползание.	1	11.01.21	- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.	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.
Раздел программы: «Гимнастика» (3 четверть) — 18 часов					
50	Строевые упражнения. Ползание. Элементы акробатических упражнений.	1	12.01	Коммуникативные БУД:	Расчет по порядку. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие, перелезание через препятствие, перекаты в группировки, перекаты лежа в различные стороны. Подвижные игры.
51 – 53	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	3	14.01 18.01 19.01		Расчет на 1-2, 1-3. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнение «березка» из положения лежа на спине. Подвижные игры.
54 – 55	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	21.01 25.01	- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель- класс);	Повороты направо, налево под счет. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижные игры.
56 – 57	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	26.01 28.01		Построение в круг. ОРУ с мячами. Ходьба на носках на гимнастической скамейке, стойка на носках. Подвижные игры.

58 – 59	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	1.02 2.02	- использовать принятые ритуалы социального	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. Подвижные игры.
60 – 61	Строевые упражнения. Лазанье.	2	4.02 8.02	взаимодействия с одноклассниками и учителем;	Повороты направо, налево под счет. Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Подвижные игры.
62 – 64	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3	9.02 11.02 15.02	- обращаться за помощью и принимать помощь;	Расчет на 1-2, 1-3. Подтягивания из виса лежа. Вис на перекладине на прямых руках. Подвижные игры.
65 – 67	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	3	16.02 18.02 22.02		Повороты направо, налево под счет. Лазанье по канату.
Раздел программы: «Подвижные игры — школа мяча» — 11 часов					
68 – 70	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	25.02 1.03 2.03	- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;	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.
71 – 73	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	4.03 9.03 11.03	- сотрудничать с	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.
74 – 76	Упражнения с мячом для	3	15.03		Дозирование силы удара мяча для

	настольного тенниса. Дозирование силы удара мяча для настольного тенниса. Ловля и передача мяча правой, левой рукой.		16.03 18.03	взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	настольного тенниса, ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча. Упражнения с ракеткой и мячом для настольного тенниса. Подвижные игры.
77 - 78	Пионербол.	2	22.03 23.03		Пионербол. Правила игры. Расстановка игроков, правила перемещения по площадке. Ловля и передача мяча. Поддача.
Раздел программы: «Основы знаний» (Легкая атлетика, подвижные игры (пионербол)) — 1 час					
79	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения.	1	5.04	- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Пионербол — правила игры. Подвижные игры.
Раздел программы: «Подвижные игры — пионербол» — 4 часа					
80 – 83	Пионербол.	4	6.04 8.04 12.04 13.04		Пионербол. Правила игры. Расстановка игроков, правила перемещения по площадке. Ловля и передача мяча. Поддача.
Раздел программы: «Легкая атлетика» (4 четверть) — 19 часов					
84 – 85	Высокий старт. Бег с ускорением 30м.	2	15.04 19.04	- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных	ОРУ с гимнастическими палками. Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
86 – 88	Низкий старт. Челночный бег.	3	20.04 22.04 26.04		ОРУ с кеглями. Низкий старт. Челночный бег 3х5м. Бег с ускорением. Подвижные игры.
89 – 91	Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке.	3	27.04 29.04 4.05		ОРУ со скакалкой. Запрыгивание на препятствие 20 — 25см. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.

92 – 94	Многоскоки. Прыжок в длину с места.	3	6.05 10.05 11.05	ситуациях взаимодействия с окружающими.	Многоскоки до 15м. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
95 – 97	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с ускорением 30м.	3	13.05 17.05 18.05		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
98 – 99	Метание м/м в цель. Спортивные эстафеты.	2	20.05 24.05		Метание м/м в цель. Эстафетный бег. Подвижные игры.
100– 102	Метание м/м на дальность.	3	25.05 27.05		Метание м/м на дальность. Подвижные игры.