

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение  
«Обвинская коррекционная школа- интернат»

Согласовано:

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ А.К. Шилоносова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_ Н.В. Филимонова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

**Рабочая программа по предмету  
«Физическая культура»  
адаптированной основной общеобразовательной программы  
образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)  
2021-2022 учебный год**

**4 класс**

Составитель  
Учитель физической культуры  
Мялицын С. Г.

с. Обвинск, 2021

## Содержание

Пояснительная записка	
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе	
Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе	
Тематическое планирование 4 класс	
Система контрольно-измерительных материалов освоения учебного курса, система оценки достижений обучающегося	
Материально-техническое оснащение	
Учебно-методическое обеспечение	

## Пояснительная записка

Физическая культура в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях является основной частью учебного процесса.

С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) у детей формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1), с учётом программы, включенной в её структуру, особенностей и образовательных потребностей обучающихся.

**Цель:** подготовка к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

### **Задачи:**

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

### Принципы методики знаний:

1. Дифференцированный подход в использовании средств физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений. Нагрузки дифференцируются в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности учащихся.
2. Оздоровительная лечебно - профилактическая направленность средств физической культуры.
3. Профессионально-прикладная направленность.

В программу входят гимнастические упражнения, подвижные игры, легкая атлетика, лыжная подготовка, что способствует формированию двигательных навыков, физических качеств, необходимых в будущем.

Программный материал включает в себя: теоретические и практические знания.

### Планируемые предметные результаты

**Ученик, окончивший 4 класс, получит возможность научиться:**

- принимать правила изучаемых игр.
- правильно выбирать одежды и обуви.

**Ученик, окончивший 4 класс научится:**

- выполнять команды учителя.
- строится в одну шеренгу, колонну.
- произвольно лазить по гимнастической стенке.
- играть в подвижные игры.
- выполнять строевые упражнения.
- выполнять комплексы упражнений, коррекционной направленности.
- выполнять комплексы утренней зарядки.
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках.
- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

### Содержание учебного предмета

№	Название темы	Основное содержание
1	Теоретические знания.	Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Распорядок дня.
2	Гимнастика	Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция. Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): Упражнения с предметами.
3	Легкая атлетика	Теоретические сведения. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Практический материал. Бег, прыжки, метание.
4	Лыжная подготовка	Теоретические сведения. Занятия лыжами в школе. Практический материал. Передвижение на лыжах без помощи палок, с палками. Скользящий шаг без помощи палок, с палками.
5	Подвижные игры	Практический материал. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
6	Спортивные игры	Теоретические сведения. Практический материал. Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Содержание, виды деятельности	Материалы и оборудование	Кол часов
<b>1</b>	<b>Теоретические знания.</b>			<b>22 ч.</b>
		Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики.		2
		Распорядок дня.		2
		Питание школьника.		1
		Двигательный режим школьника.		1
		Причины нарушения осанки.		2
		Самостраховка при выполнении физических упражнений.		2
		Самоконтроль при выполнении физических упражнений.		2
		Помощь при травмах.		3
		Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.		2
		Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.		3
		Здоровый образ жизни и занятия спортом.		2
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>		Гимнастические палочки, обручи, кубики.	<b>12ч</b>
		<b>Упражнения без предметов – 6ч.</b>		
		Упражнения на дыхание		1
		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев		1
		Упражнения для мышц шеи;		1
		Упражнения укрепления голеностопных суставов и стоп		1
		Упражнения укрепления мышц туловища, рук и ног		1
		Упражнения формирования и укрепления правильной осанки.		1
		<b>Упражнения с предметами – 6ч.</b>		
		Упражнения с гимнастическими палками; большими обручами;		1
		Упражнения с малыми мячами,		1

		большими мячами, набивными мячами.		
		Упражнения со скакалками. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.		1
		Упражнения гантелями и штангой. Переноска грузов и передача предметов.		1
		Упражнения на равновесие, лазанье и перелезание.		1
		Опорный прыжок. Упражнения на преодоление сопротивления.		1
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>Бег – 9 ч.</b>	Секундомер, свисток, эстафетная палочка, набивной мяч, маленькие мячи разного веса.	<b>17ч</b>
		Бег с равномерной скоростью.		3
		Бег с варьированием скорости.		3
		Бег на короткие дистанции.		3
		<b>Прыжки – 4ч.</b>		
		Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.		2
		Прыжки в длину с места.		2
		<b>Метание – 2 ч.</b>		
		Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.		2
		<b>Толчок – 2 ч.</b>		
		Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание деревянной гранаты.		2
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки. Секундомер, свисток	<b>18ч</b>
		Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий на здоровье школьников. Правила техники безопасности при ходьбе на лыжах.		1

		Одежда для занятий на лыжах. Лыжные мази, их применение.		1
		Правильная переноска лыж и использование их на лыжне.		2
		Ступающий шаг без палок.		3
		Скользкий шаг без палок.		3
		Ступающий шаг с палками.		3
		Скользкий шаг с палками.		3
		Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.		2
<b>5</b>	<b>Подвижные игры</b>		Скакалка, обруч, гимнастические палочки, мячи, секундомер, свисток	<b>20ч</b>
		Игры построениями		2
		Игры с перестроениями.		2
		Игры на лыжах.		2
		Игры переноской груза.		2
		Игры с бегом.		2
		Игры с прыжками.		2
		Игры с лазанием.		2
		Игры с метанием мяча.		2
		Игры с ловлей мяча.		2
		Игры с броском мяча.		2
<b>6</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b><u>Баскетбол – 6 ч.</u></b>	Баскетбольный мяч	<b>13ч</b>
		Теоретические сведения. Предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол. Лучшие игроки России.		1
		Ловля и передача мяча двумя руками.		1
		Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.		1
		Ведение мяча на месте. Эстафеты с ведением мяча.		1
		Броски мяча в корзину от груди.		1
		Подвижные игры на основе баскетбола.		1
		<b><u>Волейбол – 4 ч.</u></b>	Волейбольный мяч	

		Теоретические сведения. Форма волейболиста. Наказания при нарушении правил игры. Изучение складывание рук для правильного приема и передачи мяча.		1
		Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками и передача мяча снизу двумя руками на месте.		1
		Прыжки вверх с места, прыжки у сетки.		1
		Игры (эстафеты) с мячами.		1
		<b><u>Настольный теннис – 3 ч.</u></b>		
		Теоретические сведения. Экипировка теннисиста. Разновидности ракеток.	Ракетка, теннисный мяч	1
		Правильное держание теннисной ракетки, держание мячика на ракетке, подбивание мячика снизу		1
		Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.		1



## Результаты освоения учебной программы по физической культуре (ФИ ученика)

Показатели			Уровень сформированности навыка		
			Нач. учеб. года.	Конец первого полуг.	Конец учеб. года
1	Скоростные	Бег 30м			
2	Выносливость	Бег 1000 м			
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места.			
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см			
5	Скоростные	Метание мяча на дальность			

Уровень сформированности навыка:

0б - неверно выполнено, даже при оказании помощи;

1б - частично выполнено с опорой на образец;

2б - частично выполнено по словесной инструкции;

3б - верно выполнено с опорой на образец;

4б - верно выполнено по словесной инструкции;

5б - выполнено верно и самостоятельно.

### Система оценивания знаний и умений учащихся в 4 классе

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

35 - 50 % заданий	«удовлетворительно» (зачёт)
51 – 65 % заданий	«хорошо»
Свыше 65 % заданий	«очень хорошо» (отлично)

### Материально-техническое оснащение

Спортивный инвентарь:

- Мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные.
- Гимнастические палки.
- Скакалки.
- Гимнастические скамейки.
- Гимнастические стенки.
- Обручи.
- Гимнастические коврики.
- Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.
- Кегли, стойки (фишки для обводки)

- Кубики
- Секундомер

#### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Аристова Л.В. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2002. – 192 с.
2. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. — Омск: СибГАФК, 1997.
3. Бабенкова Р. Д. Как обучать действиям с мячом детей 1 класса вспомогательной школы // Дефектология, 1989, № 2.
4. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суслиев В.Г. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Учебное пособие / Под редакцией проф. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
5. ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Учебник. Том 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
6. Шапкова Л.В. СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Методические рекомендации по физ-культурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.
7. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С. П. Евсеева. — М.: Сов. спорт., 2001.