

Рабочая программа составлена на основе:

- Конституция Российской Федерации (ст.18.26 ч.,1,2 ст.68 ч.2,3).
- Закон Республики Калмыкия от 15. 12. 2014г. № 94 –V – 3 «Об образовании в Республике Калмыкия».
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный Государственный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598.
- Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении Федерального Государственного стандарта Образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно –эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28.
- Санитарные правила СП 1.2.3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. № 2.
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. № 254.
- Локальные акты образовательной организации.

Рабочая программа составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) под редакцией В.В.Воронковой - М.: Просвещение, 2014г.

Физическая культура является основной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно- воспитательной работы школы для детей с нарушением интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Место дисциплины в образовательном процессе.

На изучение предмета в 4 классе отводится: 68 часов (2 часа в неделю).

II. Содержание курса

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. 143 Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп;

укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Калмыцкие народные игры: «Забрасывание белого мяча», «Кружится вокруг колышка», Прятки (Булдат наадлген), «Ловкий наездник», «Альчики».

III. Результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы.

Программа предусматривает формирование у обучающихся базовых общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. Личностные результаты освоения программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. К личностным результатам освоения программы относятся:

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование представлений о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- формирование установки на систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- развитие умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения по физической культуре, готовность к их применению. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень.

Обучающиеся должны:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- иметь представление о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- выполнять комплекс утренней гимнастики под руководством учителя;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями;

- уметь взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Достаточный уровень.

Обучающиеся должны:

- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- самостоятельно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- освоить и практически выполнять элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки;
- подавать и выполнять строевые команды, демонстрировать ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- принимать участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- участвовать совместно со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

Обучающиеся должны демонстрировать:

- уровень физической подготовленности.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.

Обучающиеся должны знать:

- своё место в строю;
- как выполнять команды: «Равняйся!», «Смирно!»;
- кто такой « направляющий», «замыкающий»;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега;
- правила поведения на занятиях;
- содержание одной – двух разученных игр, правила.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые команды учителя, повороты направо, налево(переступанием);
- сохранять равновесие на гимнастической скамейки с предметом в руках;
- выполнять высокий старт, бегать в медленном темпе, бег с ускорением 30 м.
- прыгать в длину толкаясь одной ногой и мягко приземляясь.

IV.Список литературы

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) под редакцией В.В.Воронковой - М.: Просвещение, 2014г.

V.Тематическое планирование 4 класс

Количество часов в год – 68 ч.

Количество часов в неделю - 2 ч.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Лёгкая атлетика (8 ч.)		
1	Инструктаж по ТБ на уроках физическая культура. Ходьба и бег.	1
2	Челночный бег. Игры с мячом.	1
3	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1
4	Бег с ускорением. Метание мяча в цель.	1
5	Бег с ускорением. <i>Калмыцкая игра «Ловкий наездник».</i>	1
6	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Игра «Зайцы в огороде».	1
7	Полоса препятствий. Игра «Волк во рву».	1
8	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.	1
Подвижные игры (10 ч.)		
9	Обучение подачи мяча сбоку. Игра «Невод».	1
10	Совершенствование подачи мяча. Игра «Третий лишней».	1
11	Верхняя подача мяча. Игра «Охотники и утки».	1
12	Верхняя подача мяча. Отработка.	1
13	Розыгрыш мяча на 3 паса. <i>Калмыцкая игра: «Забрасывание белого мяча».</i>	1
14	Розыгрыш мяча на 3 паса. Игры «Прыжки по полоскам».	1
15	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1
16	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1
17-18 2 чет.	Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
Гимнастика (14 ч.)		
19	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, ходьба по гимнастической скамейке.	1
20	Беседа «Гимнастика, её история и значение в жизни человека». Кувырок назад и перекат.	1
21	Кувырок вперед и назад. Игры «Удочка», «Зайцы в городе».	1
22	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
23	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1
24	«Мостик». Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1
25	Общеразвивающие упражнения с мячами. <i>Калмыцкая игра «Альчики».</i>	1
26	Общеразвивающие упражнения со скакалками.	1
27	Перелезание через препятствия. Игра «Что изменилось?»	1
28	Опорный прыжок на гору матов. Эстафета.	1
29	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Точный поворот»	1
30	«Мостик». <i>Калмыцкая игра: «Забрасывание белого мяча».</i>	1
31	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Игра «Посадка картофеля».	1
32 3 чет.	Кувырок назад. Упражнения на гимнастических скамейках.	1
Лёгкая атлетика (8 ч.)		
33	Метание мяча на дальность. Игра «Не ошибись!».	1
34	Челночный бег. Развитие скоростных способностей. <i>Калмыцкая игра «Передача альчиков».</i>	1
35-36	Прыжки в длину с места. Игра «Три движения».	2
37	Челночный бег. Круговая эстафета.	1
38-39	Броски теннисного мяча на дальность.	2
40	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Точный поворот»	1
Спортивные игры (12 ч.)		
41	Развитие координационных способностей.	1
42-43	Элементы баскетбола. Боковая подача мяча.	2
44	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма.	1
45-46	Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
47-48	Элементы волейбола. Ловля и передача мяча через сетку. <i>Калмыцкая игра «Али».</i>	2
49-50	Элементы волейбола. Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча.	2
51-52	Элементы баскетбола. Ведение мяча правой – левой рукой.	2
Спортивные игры (6 ч.)		
53-54	Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в цель».	2

55	Элементы баскетбола. Броски мяча в кольцо.	1
56	Действия нападающих и защитников. Эстафеты с мячами.	1
57-58	Ловля и передача мяча в квадрате. <i>Калмыцкая игра «Кружится вокруг колышка».</i>	2
Лёгкая атлетика (10 ч.)		
59-60	Инструктаж по ТБ. Бег на скорость. Игра «Бездомный заяц», «Кот и мыши».	2
61	Челночный бег. Игра «Невод».	1
62	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
63	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».	1
64	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. <i>Калмыцкая игра «Передача альчииков».</i>	1
65	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Игра «Прыжок за прыжком».	1
66	Полоса препятствий. Игра в «Пионербол».	1
67	Бег с ускорением. Игра «Гуси - лебеди».	1
68	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	1

