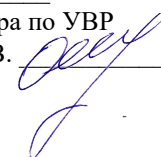


МКОУ "Турманская СОШ"

РАССМОТРЕНО

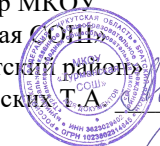
Заседание ШМО учителей
МКОУ «Турманская СОШ»
Протокол № _____
От « » _____ 2021г.
Руководитель МО
Полякова У.С. .. 

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ «Турманская СОШ»
Протокол № _____
от « » _____ 2021г.
Зам. директора по УВР
Онищук С.В. 

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № _____
от « » _____ 2021 г.
Директор МКОУ
«Турманская СОШ»
МО «Братский район»
Московских Т.А. 



**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета (курса)
«Физическая культура»
для обучающихся 4 класса
с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант I**

Предметная область: «Физическая культура»

Разработал:
Ширшов Андрей Юрьевич
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана на основе требований к результатам АООП ОВЗ УО НОО МКОУ «Турманская СОШ » вариант I в соответствии с ФГОС ОВЗ УО НОО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение АООП обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) обучающийся может быть переведён на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Физическая культура:

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов:
упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «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.).

Следует при благоприятных погодных условиях проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

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.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

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 мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

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»).

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.

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» во 4 классе

Личностные результаты:

- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учению.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общего интереса;

- иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); Т\Б на уроках физкультуры

Предметные результаты:

- Базовый уровень:

Уметь перестраиваться из одной шеренги в две, в три, знать все команды.

Выполнять акробатические упражнения без помощи учителя.

Выполнять подтягивание в висе разными способами.

Выполнять технику бега с разных исходных положений.

Выполнять различные элементы на снарядах.

Уметь последовательно объяснить правила игры.

- Минимальный уровень:

Выполнять повороты на месте, команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»

Уметь показывать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Знать все изученные игры и правила к ним.

Знать о значении дыхания в жизни человека.

Выполнять все элементы прыжка в длину с 3-4 шагов.

Выполнять технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Уметь правильно выполнять эстафетный и челночный бег.

Развитие жизненной компетенции:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях;
- развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых;
- развитие умения обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.

Тематическое планирование, 4 класс, 102 часа.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
Знания о физической культуре 1 час		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
Легкая атлетика 14 часов		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта наклон туловища из положения сидя.	1

3	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1
4	Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта	1
5	Тестирование подтягивания в висе(м) из положения лежа (д)	1
6	Тестирование прыжка в длину с места	1
7	Техника прыжка в длину с разбега	1
8	Прыжок в длину с разбега на результат	1
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
10	Метания малого мяча на точность	1
11	Метание малого мяча на дальность	1
12	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
15	Тестирование Бег на 1000 м	1
Кроссовая подготовка 6 часов		
16	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
17	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
18	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
19	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
20	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
21	Кросс(1км) по пересеченной местности	1
Подвижные игры 6 часов		
22	Ознакомление с особенностями игр народов Дальнего Востока: «Ручейки, озёра», «Олени упряжки»	1
23	Ознакомление с особенностями татарской народной игры: «Перехватчики».	1
24	Знакомство с особенностями тувинской народной игры: «Стрельба в мишень	1
25	Разучивание игр народов Сибири и Дальнего Востока: «Солнце», «Ловля оленей».	1
26	Знакомство с особенностями белорусской народной игры: «Посадка картошки	1
27	Знакомство с особенностями белорусских народных игр: «Мороз», «У Мазая	1
28	Зарядка	1
Подвижные и спортивные игры 20 часов		
29	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
30	Броски мяча в парах на точность	1
31	Броски и ловля мяча в парах	1
32	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
33	Контрольный урок Броски и ловля мяча в парах в движении	1
34	Ведение мяча по прямой шагом, бегом	1
35	Ведение мяча с изменением направления	1
36	Контрольный урок Ведение мяча.	1
37	Броски мяча в баскетбольное кольцо	1
38	Спортивная игра «Мини-баскетбол»	1
39	Броски мяча через волейбольную сетку	1
40	Подвижная игра «Пионербол»	1
41	Упражнения с мячом	1

42	Волейбольные упражнения	1
43	Знакомство с особенностями украинских игр: «Колокол», «Квадрат»,	1
44	Знакомство с особенностями игр Восточной Азии: «Атья – патья», «Уголки	1
45	Знакомство с особенностями игр африканского континента: «Болотуду», «Вари»,	1
46	Знакомство с особенностями среднеазиатских игр: «Джамбуль», «Ашички».	1
47	Знакомство с особенностями русских народных хороводных игр: «Колпачок», «Жмурки на местах».	1
48	Знакомство с особенностями русских народных игр: «Шлёпанки», «Дедушко - медведушко»,	1
Знания о физической культуре 1 час		
49	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1
Гимнастика с элементами акробатики 29 часов		
50	Круговая тренировка	1
51	Кувырок вперед	1
52	Кувырок назад	1
53	Стойка на лопатках	1
54	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1
55	«Мост» из положения, лежа на спине	1
56	Комбинация из освоенных элементов	1
57	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1
58	Висы	1
59	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
60	Круговая тренировка	1
61	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1
62	Знакомство с особенностями белорусских народных игр: «Мельница», «Иванка»,	1
63	Знакомство с особенностями белорусских народных игр: «Михасик», «Ленок»,	1
64	Знакомство с особенностями татарских народных игр: «Спутанные кони», «Скок - перескок», их разучивание.	1
65	Лазанье по канату в два приема	1
66	Лазанье по канату в два приема	1
67	Совершенствование разученных татарской народной игры: «Продаем горшки».	1
68	Знакомство с особенностями прибалтийских народных игр: «В речку – на берег», «Сельдь», их разучивание.	1
69	Совершенствование разученных народных игр. Любимые игры.	1
70	Совершенствование разученных народных игр. Любимые игры.	1
71	Совершенствование разученных народных игр. Любимые игры.	1
72	Прыжки со скакалкой	1
73	Знакомство с опорным прыжком	1
74	Опорный прыжок	1
75	Контрольный урок Опорный прыжок	1
76	Лазанье по наклонной скамейке	1
77	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
78	Тестирование вися на время	1

Знания о физической культуре 1 час		
79	Физкультминутка	1
Кроссовая подготовка 6 часов		
80	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
81	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
82	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
83	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
84	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
85	Кросс(1км) по пересеченной местности	1
Легкая атлетика 14 часов		
86	Тестирование бега на 30 м с высокого старта наклон туловища из положения сидя.	1
87	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1
88	Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта	1
89	Тестирование подтягивания в висе(м) из положения лежа (д)	1
90	Тестирование прыжка в длину с места	1
91	Техника прыжка в длину с разбега	1
92	Прыжок в длину с разбега на результат	1
93	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
94	Метания малого мяча на точность	1
95	Метание малого мяча на дальность	1
96	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1
97	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
98	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
99	Тестирование Бег на 1000 м	1
Промежуточная аттестационная работа 2 часа		
100	Промежуточная итоговая аттестация.	1
101	Промежуточная итоговая аттестация.	1
102	Итоговый урок	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450458

Владелец Московских Татьяна Александровна

Действителен с 30.05.2023 по 29.05.2024