

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Унерская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
протокол №1
от «31» августа 2021 г.

И.о. директора МКОУ Унерская СОШ

В.В. Хлебников

приказ № 9 от «31» 08 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
4 класс (102 часа, 3 часа в неделю)**

Учитель физической
культуры: Никитин Андрей
Александрович

с. Унер
2021 – 2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса (коррекция 8 вид) составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по утверждению приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089;

2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897;

3. Закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Характерной особенностью детей с нарушением интеллекта является наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

Снижение тонуса коры головного мозга ведёт к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение движений учащимися, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создаёт скованность в движениях и статистических позах.

У многих учащихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму, отсутствует согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У них замечено отставание от возрастной нормы в росте, весе, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у этих детей встречаются стёртые двигательные нарушения, которые к школьному возрасту стали практически незаметны в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке. Эти нарушения могут создавать большие трудности при овладении программным материалом.

Надо отметить, что среди учащихся имеются дети с хорошо развитой моторикой, что обуславливает необходимость строгого дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

В обучении и воспитании школьников на уроках физкультуры особые трудности создаёт качественное своеобразие основного дефекта, учёт которого необходим как на каждом уроке, так и во внеклассной работе.

Учитель физкультуры может решить стоящие перед ним задачи только в том случае, если будет вести занятия со строгим учетом структуры дефекта каждого ученика, со знанием всех его возможностей и недостатков. Учитель должен вести работу в контакте с врачом школы, знать все данные медицинских осмотров, а также состояние здоровья учащихся на каждом уроке.

Особо следует учитывать особенности детей, страдающих эпилептическими припадками или травматическим слабоумием. Эти дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять упражнения, требующие больших физических усилий или ведущие к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Конкретными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушениями интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических

упражнений;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Место учебного предмета, курса в учебном плане

В Федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры во 4 (коррекция 8 вид) классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа.

Материал программы состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная или конькобежная подготовка», «Игры».

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учетом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

В раздел «**Гимнастика**» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а также дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушений дыхания.

Раздел «**Легкая атлетика**» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Занятия легкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно-важным двигательным навыкам.

Упражнения в ходьбе и беге должны шире использоваться на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и оздоровительно-лечебных целях.

Лыжная подготовка в условиях коррекционной школы проводится как обязательные занятия с 1 класса (сдвоенные уроки при температуре до -15 градусов без ветра и до -10 градусов с несильным ветром); разрешение врача школы – обязательное условие.

При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. (Выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка.)

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Игры**», куда включены подвижные и спортивные игры.

Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры. Школьники узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

Основной формой занятий по физической культуре в школе является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны взаимосвязаны. На уроках физической культуры у учащихся формируются навыки правильного поведения (подчиняться правилам игр и соревнований) и гигиенические навыки (иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму).

Контрольные нормативы принимаются на уроках физкультуры дважды в год - в сентябре и в мае. К сдаче нормативов учащихся допускает врач школы.

Учителю физкультуры при дозировании физических упражнений следует быть предельно внимательным к учащимся с различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т.д.).

Важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Она должна строиться с учетом задач программы по физкультуре, включать различные соревнования между классами, школами по доступным для учащихся с нарушениями интеллекта видам физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (4 класс 8 вид)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	2	3
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	18
2.2	Лыжная подготовка	6
	Итого	102

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

Стандарт начального общего образования по физической культуре;
Примерные программы по учебному предмету «Физическая культура (1-4 классы);
Рабочие программы по физической культуре;
Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
Методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

Плакаты методические;
Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Оборудование:

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, скамейка гимнастическая, перекладина гимнастическая, палки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, канат, мячи набивные, мячи малые (теннисные, резиновые), мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные), планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, рулетка измерительная, щиты с баскетбольными кольцами, стойки волейбольные, сетка волейбольная, палочки эстафетные, футбольные ворота, аптечка медицинская.

Лист регистрации изменений к рабочей программе

Рабочая программа по физической культуре

(название программы)

учителя Никитина Андрея Александровича

(Ф.И.О. учителя)

№№ пп	Дата Изменения	Причина изменения	Суть изменения	Корректирующие действия

Календарно - тематическое планирование уроков

Плановых контрольных работ _____, зачетов _____, тестов _____, л.р. _____ и др.

№ пункта (§)	Кол-во часов	№ урока	Наименование разделов и тем урока	Дата проведения		Оборудование
				по плану	фактический	
	12		л/атлетика			
		1	Правила безопасности на уроках л/атлетики. Тесты			
		2	Бег 30 м. с высокого старта			
		3	Прыжок в высоту			
		4	Низкий старт ч/бег 3 по 10 м.			
		5	Бег 60 м.			
		6	Метание малого мяча			Мячи
		7	Бег 500м.			
		8	Прыжок в длину			
		9	Прыжки со скакалкой			Скакалки
		10	Бег 1000м.			
		11	<i>Равномерный бег (6 мин.)</i>			
		12	Футбол			Мячи
	18		Подвижные игры			
		13	«Зайцы в огороде»			Мячи
		14	Полоса препятствий			Мячи
		15	Футбол.			Мячи
		16	Эстафеты с предметами			Мячи
		17	«Охотники и утки»			Мячи
		18	«Перестрелка»			Мячи
		19	. Весёлые старты			Мячи, кегли, кубики
		20	Футбол			Мячи
		21	Эстафеты с предметами			Мячи, кегли, кубики
		22	«Охотники и утки»			Мячи
		23	. Весёлые старты			Маты
		24	Комбинированная эстафета			Мячи
		25	Эстафеты с предметами			
		26	«Перестрелка»			Мячи
		27	Футбол			Мячи
		28	Комбинированная эстафета			Мячи
		29	Эстафеты с предметами			Мячи

	30	Тесты		Мячи
18	Подвижные игры с элементами баскетбола			
	31	Передачи от груди снизу, сверху		Мячи
	32	Эстафеты с элементами баскетбола		Мячи
	33	Передачи мяча в парах		Мячи
	34	Эстафеты с элементами баскетбола		Мячи
	35	Ловля мяча двумя руками		Мячи
	36	Ведение мяча по прямой		Мячи
	37	Передача от груди снизу		Мячи
	38	Ведение мяча		Мячи
		Бросок в кольцо		
	39	Передача от груди сверху		Мячи
	40	Ведение мяча по прямой		Мячи
	41	Бросок в кольцо		Мячи
	42	Эстафеты с элементами баскетбола		Мячи
	43	Передача двумя руками от груди сверху , снизу		Мячи
	44	Передача двумя руками от груди сверху , снизу		Мячи
	45	Бросок в кольцо		Мячи
	46	Ведение мяча по прямой		Мячи
	47	Эстафеты с элементами баскетбола		Мячи
	48	Контрольные тесты		Мячи
27	Лыжная подготовка			
	49/50	Правила поведения на уроках лыжной подготовки		Лыжи, палки, ботинки
	51	Попеременнодвухшажный ход		Лыжи, палки, ботинки
	52/53	Попеременнодвухшажный ход		Лыжи, палки, ботинки
	54	Подъём на склон «полуёлочкой»		Лыжи, палки, ботинки
	55/56	Одновременнодвухшажный ход		Лыжи, палки, ботинки
	57	Спуск со склона в средней стойке		Лыжи, палки, ботинки
	58/59	Торможение плугом		Лыжи, палки, ботинки
	60	Торможение плугом		Лыжи, палки, ботинки
	61/62	Одновременнодвухшажный ход		Лыжи, палки, ботинки
	63	Попеременнодвухшажный ход		Лыжи, палки, ботинки
	64/65	Подъём на склон «полуёлочкой»		Лыжи, палки, ботинки
	66	Одновременнодвухшажный ход		Лыжи, палки, ботинки
	67/68	Поворот переступанием в движении		Лыжи, палки, ботинки

		69	Гонка на время 1 км.			Лыжи, палки, ботинки	
		70/71	Одновременнодвухшажный ход			Лыжи, палки, ботинки	
		72	Торможение плугом			Лыжи, палки, ботинки	
		73/74	Попеременнодвухшажный ход			Лыжи, палки, ботинки	
		75	Гонка на время 1 км.			Лыжи, палки, ботинки	
	18	Гимнастика с элементами акробатики					
		76/77	Комплекс упражнений типа зарядка.			Лыжи, палки, ботинки	
		78	Кувырок вперёд				
		79	Кувырок назад в группитовке			Мячи	
		80	Перекатом назад стойка на лопатках			Мячи	
		81	Кувырок вперёд			Мячи	
		82	Мост с помощью и самостоятельно			Мячи	
		83	Кувырок назад			Мячи	
		84	Прыжки с гимнастической скакалкой			Мячи	
		85	Эстафеты с элементами акробатики			Мячи	
		86	Опорный прыжок			Мячи	
		87	Кувырок вперёд			Мячи	
		88	Ходьба по бревну выпадами			Мячи	
		89	Полоса препятствий			Мячи	
		90	Перекатом назад стойка на лопатках			Мячи	
		91	Опорный прыжок				
		92	Полоса препятствий				
		93	Эстафеты с элементами акробатики				
	9	Лёгкая атлетика					
		94	Низкий старт Ч/б 3 по 10 м.				
		95	Линейные эстафеты с этапом до 30 м				
		96	Высокий старт Эстафеты			Мячи	
		97	Прыжок в длину с разбега				
		98	Метание малого мяча			Мячи	
		99	Бег с преодолением небольших препятствий				
		100	Эстафеты			Мячи	
		101	Бег 200 м. Бег 300 м.				
		102	Бег 60 м. Бег 1000 м.				

Требования к уровню подготовки учащихся заканчивающих 4 класс.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса коррекция 8 вид должны: **знать/понимать**

роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

уметь

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки)

выполнять акробатические и гимнастические упражнения;

выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

Уровень физической подготовленности:

Физические способности	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м.	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3 по 10 м.	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см.	130 см.	140-160 см.	185 см.	120 см.	140-150 см.	160 см.
Выносливость	6-минутный бег, м.	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	2	4-6	8,5	3	7-10	14
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз(М), на низкой перекладине из виса лёжа(Д)	1	3-4	5	4	8-13	16