

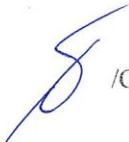
Рассмотрено на заседании
МО учителей
Кечевской школы-интерната
Протокол № 1 от 28.08.23 г.

Составлена на основе ФАООП в
предметной деятельности
«Физическая культура» в 4 классе
в соответствии с ФГОС
образования обучающихся с
интеллектуальными нарушениями

Принято на педагогическом
Совете Кечевской школы-интерната
Протокол № 1 от 30.08.23 г.

Утверждено:
Приказ № 106 от 30.08.23 г.

Директор школы:



/С.В. Бектышев/

**Рабочая программа по физкультуре
в 4 классе ГКОУ УР «Кечевская школа-интернат»**

Составитель: учитель Бегитова О.А.

Кечево 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 4 класс составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 27.07.2006 г. №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями от 22.08.2004 г. № 122-ФЗ);
- Федерального закона от 01.12.2014 N 419-ФЗ (ред. от 29.12.2015) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»; □ Закона Удмуртской Республики от 21 марта 2014 года № 11-РЗ «О реализации полномочий в сфере образования» (с изменениями на 13 мая 2019 года);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» (зарегистрировано в Минюсте РФ 2 февраля 2011 г. N 19676);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по федеральным адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрирован в Минюсте России 14.08.2015 N 38528);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 28.12.18г. № 345 «О Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»; □ Указа Президента РФ от 19.12.2012г. №1666 «О стратегии государственной национальной политики РФ на период до 2025г.»;
- Учебного плана на учебный год;
- Положения о рабочей программе учителя, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Годового календарного учебного графика на учебный год;
- Устава Учреждения;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант) ГКОУ УР «Кечевская школа-интернат».

- Локальных актов школы, регламентирующих организацию образовательного процесса.

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.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
самостоятельное выполнение упражнений;
занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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 подсчёта 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.

В процессе обучения необходимо осуществлять мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия можно использовать, например, следующую систему оценки:

- **0** баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

- **1 балл** — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;
- **2 балла** — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- **3 балла** — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
- **4 балла** — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя; - **5 баллов** — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения в соответствии с требованиями Стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Описание места учебного предмета (курса) в учебном плане.

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
Количество недель	9	7	10	8	34
Количество часов, из них	26	21	30	25	102
- количество часов на практическую часть;	26	21	30	25	102
- количество часов на проведение экскурсий;					
- количество часов на проведение контрольных работ					

Содержание учебного предмета.

	Название раздела	Количество часов
1 четверть	Лёгкая атлетика	25
2 четверть	Лёгкая атлетика	12
	Подвижные игры	10
3 четверть	Лыжная подготовка	31
4 четверть	Пионербол	14
	Лёгкая атлетика	10
ИТОГО:		102

Календарно – тематический план

№ уро ка	Раздел и тема урока	Дата	Основные понятия	Основные виды деятельности обучающихся
1	Легкая атлетика. Сдача рапорта. Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Инструктаж по технике безопасности. ИОТ № 3,4.		Рапорт.	Ознакомление с рапортом.
2	Бег на 30 метров, метание малого мяча.		Метание мяча.	Выполнение метания мяча.
3	Прыжки в длину с места и разбега, подтягивания (мальчики), отжимания (девочки)		Прыжок в длину.	Выполнение прыжка в длину с места и разбега.
4	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега.		Прыжок в длину с разбега.	Подбор правильного разбега.
5	Прыжок в длину с разбега. Отработка отталкивания.		Отталкивание.	Отработка техники толчка.
6	Прыжок в длину с разбега. Отработка полёта и приземления.		Полёт, приземление.	Отработка техники выполнения полёта и приземления.
7	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении с поворотом.		Перестроение в движении.	Выполнение перестроений.
8	Бег 3 минут. Поворот кругом на месте.		Поворот кругом.	Выполнение поворотов.
9	Повороты на месте. Подтягивания (мальчики), отжимания (девочки).		Повороты на месте.	Выполнение поворотов на месте.
10	Расчет на 1,2. Прыжки с ноги на ногу до 20 метров. Игра «Волк во рву».		Расчёт.	Выполнение расчёта на 1,2.
11	Понятие "Низкий старт". Игра "Пустое место".		Низкий старт.	Выполнение низкого старта
12	Низкий старт.		Низкий старт.	Выполнение низкого старта
13	Низкий старт. Стартовый разгон.		Стартовый разгон.	Выполнение стартового разгона
14	Бег с низкого старта		Низкий старт.	Выполнение бега с низкого старта.
15	Бег на месте в максимальном темпе до 10 секунд. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Два Мороза».		Разновидность ходьбы.	Выполнить разных видов ходьбы.
16	Ходьба в приседе. Челночный бег 3х10 метров.		Челночный бег.	Выполнение челночного бега.
17	Круговая эстафета.		Круговая эстафета.	Выполнение круговой эстафеты
18	Передача эстафетной палочки на месте, в шаге, с нескольких шагов разбега.		Эстафетная палочка.	Работа по передаче палочки

19	Передача эстафетной палочки.		Передача палочки.	Совершенствование передачи
20	Ходьба в быстром темпе. Метание малого мяча в цель.		Метание в цель.	Выполнение метания в цель.
21	Метание малого мяча в вертикальную цель.		Вертикальная цель.	Поразить вертикальную цель.
22	Отработка метания в цель .		Метание в цель.	Совершенствование техники.
23	Бег на 30 метров с низкого старта. Подтягивание (мальчики), отжимания (девочки).		Низкий старт.	Выполнение бега на 30 метров с низкого старта.
24	Бег с низкого старта. Отработка низкого старта.		Низкий старт.	Отработка техники старта.
25	Обобщающий урок по разделу «Легкая атлетика».			Обобщение пройденных тем.
26	Беседа о предстоящих занятиях, о технике безопасности.		Техника безопасности.	Повторение правил поведения на уроке.
27	Метание малого мяча на дальность в коридор 10-15 метров. Игра «Мяч среднему».		Метание мяча на дальность.	Выполнение метания мяча.
28	Метание малого мяча на дальность с места, с шага, с 3 шагов.		Метание на дальность.	Отработка техники метания
29	Метания малого мяча на дальность. Отработка разбега.		Разбег.	Отработка разбега.
30	Встречная эстафета. Метание малого мяча на дальность отскока. Игра «Салки мячом».		Встречная эстафета.	Выполнение передачи при встречной эстафете.
31	Метание малого мяча в горизонтальную цель.		Горизонтальная цель.	Выполнение метания.
32	Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».		Метание в цель.	Выполнение метания.
33	Подвижные игры: «Найди предмет», «Запрещенное движение», «Пустое место».		Правила игр.	Ознакомление с правилами игр.
34	Подвижные игры: "Вызов", "Снайперы".		Правила игр.	Ознакомление с правилами игр.
35	Подвижные игры: «Пустое место», «Бездомный заяц».		Правила игр.	Ознакомление с правилами игр.
36	Подвижные игры: "Снайперы", "Салки мячом".		Правила игр.	Ознакомление с правилами игр.
37	Подвижные игры: «Волк во рву», «Два Мороза»		Правила игр.	Ознакомление с правилами игр.
38	Подвижные игры: «Обгони мяч», «Мяч среднему».		Правила игр.	Ознакомление с правилами игр.
39	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Удочка».		Правила игр.	Ознакомление с правилами игр.
40	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Снайперы».		Правила игр.	Ознакомление с правилами игр.
41	Подвижные игры: "Запрещённое движение", "Мяч Среднему".		Правила игр.	Ознакомление с правилами игр.
42	Подвижные игры: "Вороны и воробьи", "Волк во рву".		Правила игр.	Ознакомление с правилами игр.
43	Эстафеты с бегом.		Эстафетный бег.	Выполнить передачу эстафеты.
44	Бег с преодолением препятствий (мячи).		Преодоление препятствий.	Преодоление препятствий.

45	Бег с преодолением небольших препятствий. Игра «Скатанный шар».		Преодоление препятствий.	Преодоление препятствий.
46	Челночный бег 3x10 м. Игра "Снайперы".		Челночный бег.	Выполнение челночного бега.
47	Беседа об итогах четверти. Игры по выбору детей.			Ознакомление с итогами четверти.
48	Беседа о предстоящих занятиях, о технике безопасности.		Техника безопасности.	Повторение правил поведения
49	Построение в 1 шеренгу на лыжах. Прохождение трассы 1 километра.		Лыжная трасса.	Передвижение по лыжной трассе до 1 километра.
50	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.		Повороты на месте переступанием.	Выполнение поворотов на месте.
51	Прохождение трассы 1 километр. Спуск с горы в средней стойке.		Средняя стойка.	Спуск с горы в средней стойке.
52	Скользящий шаг. Совершенствование спуска с горы.		Скользящий шаг.	Обучение скользющему шагу.
53	Прохождение трассы 1,5 километра.		Скользящий шаг.	Прохождение трассы 1,5 километра.
54	Отработка скользющего шага, спуск с горы.		Скользящий шаг.	Отработка скользющего шага.
55	Попеременный двухшажный ход. Прохождение трассы 1 километра.		Попеременный двухшажный ход.	Ознакомление с техникой хода.
56	Отработка попеременного двухшажного хода.		Попеременный двухшажный ход.	Отработка хода.
57	Прохождение трассы 1,5 километра.		Лыжные хода.	Прохождение трассы 1,5 километра.
58	Совершенствование попеременного двухшажного хода.		Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование хода.
59	Подъем ступающим шагом. Прохождение трассы 1 километра.		Ступающий шаг.	Ознакомление с техникой хода.
60	Отработка ступающего шага. Прохождение трассы 1 километр.		Ступающий шаг.	Отработка техники хода.
61	Спуск с горы в основной стойке		Основная стойка.	Спуск в основной стойке.
62	Прохождение трассы 1,5 километра.		Лыжные хода.	Прохождение трассы.
63	Подъем елочкой. Прохождение трассы 1 километра.		Подъём елочкой.	Выполнение подъёма.
64	Отработка подъёма елочкой. Прохождение трассы 1 километр.		Подъём елочкой.	Отработка подъёма.
65	Игры на лыжах: "Остановись точно", "Переставь флажок".		Правила игр.	Ознакомление с правилами игр.

66	Подъем лесенкой. Прохождение трассы 1 километра.		Подъём лесенкой.	Отработка техники подъёма.
67	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой.		Подъём лесенкой.	Отработка подъёма.
68	Прохождение трассы 1 километр. Спуск с горы в средней стойке.		Средняя стойка.	Отработка техники выполнения спуска.
69	Совершенствование навыков передвижения на лыжах.		Лыжные хода.	Совершенствование лыжных ходов.
70	Прохождение трассы 1 километра.		Лыжные хода.	Отработка техники передвижения.
71	Игры и эстафеты на лыжах.		Эстафеты на лыжах.	Выполнение эстафет.
72	Прохождение трассы 1 километр. Спуск с горы в средней стойке.		Лыжные хода.	Отработка техники лыжных ходов.
73	Эстафеты на кругу 70-100 метров		Эстафета.	Выполнение эстафет.
74	Скользкий шаг. Прохождение трассы 500 метров.		Скользкий шаг.	Отработка скользкого шага.
75	Совершенствование спуска с горы.		Спуск с горы.	Отработка техники спуска.
76	Прохождение трассы 1 километр. Спуск с горы в средней стойке.		Средняя стойка.	Отработка спуска в средней стойке.
77	Игра "Салки на лыжах". Прохождение трассы 500 метров.		Салки на лыжах.	Отработка техники передвижения на лыжах.
78	Обобщающий урок по разделу «Лыжные .			Обобщение пройденных тем.
79	Пионербол. Беседа о предстоящих занятиях, о технике безопасности.		Пионербол. Правила игры.	Ознакомление с правилами игры.
80	Правила игры.		Правила игры.	Ознакомление с правилами игры.
81	Ознакомление с правилами игры «Пионербол».		Правила игры.	Игра по представлению.
82	Расстановка игроков на площадке. Игра по представлению.		Расстановка игроков.	Ознакомление с зонами.
83	Двусторонняя игра.		Правила игры.	Повторение правил игры.
84	Перемещение по площадке. Учебная игра.		Перемещение по площадке.	Выполнение перемещений.
85	Расстановка игроков по зонам. Двусторонняя игра.		Игровые зоны.	Ознакомление с зонами.
86	Переход по зонам. Двусторонняя игра.		Игровые зоны.	Повторение зон.
87	Нижняя подача. Учебная игра с ее применением.		Нижняя подача.	Ознакомление с техникой выполнения подачи.

88	Двусторонняя игра.		Правила игры.	Отработка игровых навыков.
89	Совершенствование нижней подачи. Учебная игра.		Нижняя подача.	Отработка подачи.
90	Подача и ловля мяча. Учебная игра.		Ловля мяча.	Отработка игровых навыков.
91	Двусторонняя игра.		Правила игры.	Отработка игровых навыков.
92	Учебная игра с применением нижней подачи.		Нижняя подача.	Отработка игровых навыков.
93	Легкая атлетика: Прыжок в высоту способом перешагивание.		Перешагивание.	Ознакомление с техникой прыжка.
94	Прыжок в высоту. Подбор разбега.		Разбег.	Подбор разбега.
95	Челночный бег 3x10 м. Игра "Снайперы".		Челночный бег.	Выполнение челночного бега.
96	Прыжок в длину с разбега.		Прыжок в длину с разбега.	Выполнение прыжка.
97	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		Прыжок с разбега.	Отработка техники прыжка.
98	Прыжки со скакалкой.		Прыжки со скакалкой.	Отработка техники прыжков.
99	Бег 30 метров с ускорением (стартовый разгон).		Стартовый разгон.	Отработка стартового разгона.
100	Бег 30 метров с ускорением на результат.		Ускорение.	Выполнение бега с ускорением.
101	Эстафеты с предметами.		Эстафеты с предметами.	Выполнение эстафет.
102	Беседа об итогах четверти, года. Выведение оценок.		Итоги четверти, года.	Ознакомление с итогами.

Литература для учителя:

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида под редакцией И.М. Бгажноковой. 3 издание, исправленное. Москва «Просвещение», 2011г.

Учебное пособие «Физическая культура во вспомогательной школе» Москва, «Учебная литература» 1997 Спортивные журналы и газеты.

Рекомендуемая литература для учеников:

Спортивные журналы и газеты.