Приложение к АООП НОО (ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)
МБОУ «Улейская СОШ»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Улейская средняя общеобразовательная школа»

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных адаптированной основной образовательной программой начального общего образования
(ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)

Предметная область
«Физическая культура»

№ п/п	*Название рабочей программы*	*Стр.*
1.	*Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 2-4 классов*	2

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Улейская средняя общеобразовательная школа»

Утверждена приказом директора
МБОУ «Улейская СОШ»
№ __от _____ 2020 г.

Рабочая программа учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 4 класса
срок реализации программы: 1 лет

Составители: Балдунникова Елена Михайловна, учитель физической культуры

с. Унгин, 2020

Программа составлена на основе требований предъявляемым к планируемым результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МБОУ «Улейская СОШ», реализующей Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на этапе начального общего образования.

К программе прилагаются оценочные материалы.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого
Количество учебных недель	34	34	34	102
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3	3	3
Количество часов в год, ч	102	102	102	306

I. Пояснительная записка.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения. В процессе адаптивного физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умеренной умственной отсталостью, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с умеренной умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как: нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей, обучающихся в классах "Особый ребёнок" с умеренной умственной отсталостью, отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Умственная отсталость нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с умеренной умственной отсталостью встречаются "стертые" двигательные нарушения, которые скомпенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий. Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические

упражнения становятся для ребенка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличия

спастики, нарушения согласованности движений и пр. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально—волевому развитию личности школьника. Развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его "зону ближайшего развития" и составить индивидуальное коррекционно-развивающее перспективное планирование.

Регулируя динамику физических нагрузок, с учетом психофизических возможностей каждого ученика, возможно, обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические правила "от известного к неизвестному" и "от простого к сложному".

II. Общая характеристика учебного предмета

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа предусматривает следующее количество часов:

4 класс – 3 часа в неделю – 34 учебных недели – всего 102 часа

IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:
• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

V. Содержание учебного предмета, коррекционного курса

3 класс

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 40 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 100 г с места и с разбега (до 10 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 100 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 5—10 м, метать малый мяч и мяч 100 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 40 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

Легкая атлетика(21 ч.)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

Лыжные гонки (21 ч.)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры(18ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

VI. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

3 класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока
1	1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Понятие «высокий старт». Бег с ускорением до 40м.

2	1	Содержание комплекса УГГ. Бег 30м с высокого старта – учет. 3Челночный бег 3*10м.
3	2	Значение УГГ. Челночный бег 3*10м – учет.
4	1	Прыжок в длину с места – учет.
5	2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа – учет.
6	1	Медленный бег до 3мин.
7	1	Фигурная ходьба. Метание мяча в цель.
8	2	Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега.
9	1	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель.
10	1	Метание мяча в цель – учет. Прыжки в длину с разбега.
11	1	Прыжки в длину с разбега – учет.
12	2	Бег 1000м (без учета времени). Эстафеты с обручами.
13	1	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Прыжки со скакалкой.
14	1	Прыжки со скакалкой – учет. Прохождение полосы препятствий.
15	2	Прохождение полосы препятствий.
16	2	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Эстафеты с мячами.
17	2	Смыкание и размыкание в колонне. Эстафеты с мячами.
18	1	Повороты на месте. Прохождение полосы препятствий. Эстафеты с мячами.
19	2	Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Круговая тренировка.
20	1	Влияние физкультуры на осанку. Прыжки со скакалкой – учет. Прыжки в длину с места.
21	1	Прыжки в длину с места – учет. Сгибание и разгибание рук от скамейки.
22	1	Сгибание и разгибание рук от скамейки – учет.
23	2	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 через середину зала в движении с поворотом. Подвижные игры с мячом.
24	1	Эстафеты с обручами. Занятие на тренажерах.
25	2	Команды «шире шаг» «чаще» «реже». Лазанье по наклонной скамейке (угол 20-30*).
26	1	Повороты на месте. Пролезание сквозь обручи.

27	2	Ходьба с контролем и без контроля зрения. Эстафеты с обручами.
28	1	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.
29	1	Ходьба по рейке скамейки с доставанием предметов. Эстафеты с предметами.
30	2	Эстафеты с элементами лазанья и перелезаний.
31	1	Эстафеты с обручами. Занятие на тренажерах.
32	1	Повороты на месте. Подвижные игры.
33	2	Техника безопасности на уроках гимнастики, во время игры. Эстафеты с предметами.
34	2	Перекат в группировке. 2-3 кувырка вперед (индивидуально). Эстафеты с элементами акробатики.
35	2	Перекат в группировке. 2-3 кувырка вперед (индивидуально). Стойка на лопатках. Подвижные игры. Занятие на тренажерах
36	2	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Эстафеты с элементами акробатики.
37	2	2-3 кувырка вперед (индивидуально)- учет. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.
38	2	Стойка на лопатках – учет. Мост из положения лежа. Подвижные игры с мячом.
39	2	Мост из положения лежа – учет. Наклон вперед сидя. Подвижные игры.
40	2	Наклон вперед сидя – учет. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.
41	2	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Эстафеты с элементами акробатики.
42	2	Прыжок боком через скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из приседа.
43	2	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание – учет. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из приседа.
44	2	Разучивание акробатической комбинации. Занятие на тренажерах
45	1	Закрепление акробатической комбинации.
46	1	Совершенствование акробатической комбинации (слитность исполнения).
47	1	Акробатическая комбинация – учет.

48	1	Эстафеты с элементами акробатики.
49	2	Игры и упражнения с обручами. Занятие на тренажерах.
50	1	Перестроение из 1 в 2 шеренги. Подвижные игры.
51	1	Эстафеты с предметами.
52	1	Эстафеты с элементами акробатики.
53	2	Техника безопасности на уроках во время бега, прыжков, метания. Эстафеты с предметами.
54	1	Дыхание при ходьбе, беге. Прохождение полосы препятствий.
55	1	Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с мячом.
56	2	Метание мяча в цель. Подвижные игры с прыжками.
57	2	Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча в цель.
58	2	Метание мяча в цель – учет. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги.
59	2	Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги – учет.
60	2	Перестроение в 1-2 шеренги. Бег 1000м (без учета времени).
61	1	Понятие «высокий старт». Бег с ускорением до 40м.
62	1	Бег с высокого старта до 40м. Эстафеты с предметами.
63	1	Бег 30м с высокого старта – учет. Челночный бег 3*10м.
64	2	Челночный бег 3*10м – учет. Прыжки со скакалкой.
65	1	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа – учет.
66	2	Прыжок в длину с места – учет. Эстафеты с предметами.
67	1	Эстафеты с преодолением препятствий.
68	2	Передвижение противоходом, змейкой, по диагонали. Подвижные игры с мячом.

ИТОГО 102 часа

VII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Средства обучения:

учебно-практическое оборудование:

- тренажеры,
- инвентарь для подвижных и спортивных игр:
-маты,
- гимнастические мячи разного диаметра,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические лестницы,

- обручи, кегли,
- гимнастические коврики,
- корзины,
- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.

Приложение 1

Оценочные материалы
ТЕСТ
Вариант 1.

1.Физическая культура это…?
А) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом
Б) прогулка на свежем воздухе
В) выполнение упражнений
Г) отдых с друзьями
2. В каком виде спорта запрещено играть руками?
А) хоккей
Б) футбол
В) теннис
Г) волейбол
3. Олимпийские игры это…
А) это соревнования, которые проводятся раз в четыре года
Б) это соревнования, которые проводятся раз в четыре года
В) это соревнования, которые проводятся каждый год
Г) это соревнования, которые проводятся раз в пять лет
4. Олимпийские игры зародились …
А) в Древней Греции
Б) в Египте
В) в Париже
Г) в Риме
5. К зимним Олимпийским играм относят такие виды спорта
как… А) хоккей, гимнастика, плавание
Б) фигурное катание, лыжи, хоккей
В) легкая атлетика, баскетбол, гимнастика
Г) синхронное плавание, гимнастика
6. Какие виды спорта входят в легкую атлетику…
А) метание копья, бег на длинные дистанции, прыжки в длину
Б) бег 60 метров, метание ядра, прыжки на батуте
В) бег, челночный бег, борьба
Г) бег, метание ядра, теннис
7. В каком виде спорта участвуют только девушки?
А) художественная гимнастика
Б) фигурное катание
В) спортивная гимнастика
Г) фехтование
8. Девиз Олимпийских игр…
А) «Быстрее, сильнее, мощнее»
Б) «Быстрее, выше, сильнее».
В) «Выше, сильнее, лучше»
Г) «Сильнее, быстрее, круче»

Вариант 2.

1. Что понимается под закаливанием…?
А) хождение босиком
Б) приспособление организма к воздействию внешней среды.
В) сочетание воздушных и солнечных ванн

Г) купаться в реке
2. В каком виде спорта есть вратарь?
А) футбол
Б) волейбол
В) баскетбол
Г) теннис
3. Олимпийские игры проводятся…
А) раз в два года
Б) два раза в год
В) раз в четыре года
Г) два раза в десять лет
4. Олимпийские игры бывают…
А) весенние
Б) зимние
В) осенние
Г) осенние и летние
5. К летним Олимпийским играм относят виды спорта такие как…? А) фигурное катание, синхронное плавание, легкая атлетика
Б) гимнастика, плавание, футбол
В) борьба, велоспорт, синхронное плавание
Г) парусный спорт, прыжки с трамплина, прыжки на батуте
6. Гимнастика бывает…?
А) художественная
Б) атлетическая
В) художественная и атлетическая
Г) разная
7. Слоган зимних Олимпийских игр в Сочи…?
А) «Жаркие. Зимние. Твои»
Б) «Зимние. Игры. Сочи»
В) «Сочи. Жаркие. Твои»
Г) «Жаркие. Сочи. Твои»
8. Талисманы Олимпийских игр в Сочи…
А) Снегирь, Солнышко, Дед Мороз
Б) Зайка, Леопард, Матрешки
В) Белый мишка, Леопард, Зайка
Г) Дед Мороз, матрешка, зайка

ТЕСТ №2

Вариант 1.

1. Осанкой называется…
А) силуэт человека
Б) привычная поза человека в вертикальном положении
В) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
Г) когда человек сутулится
2. В чем должен быть одет ученик для занятия физкультурой?
А) кроссовки, спортивный костюм
Б) шлепки, брюки, футболка
В) кроссовки, брюки, батник
Г) туфли, спортивный костюм, шапка
3. Олимпийские игры проводят между…

А) городами
Б) областями
В) странами
Г) регионами
4. Олимпийские игры бывают…
А) летние и зимние
Б) осенние и летние
В) весенние и летние
Г) зимние и весенние
5. Где и в каком году были проведены первые олимпийские игры…
А) Рим 1986
Б) Афины 1896
В) Греция 1876
Г) Великобритания 1899
6. Какие виды спорта входят в Зимние Олимпийские игры…
А) хоккей, горнолыжный спорт, биатлон
Б) хоккей с мячом, керлинг, санный спорт
В) фигурное катание, прыжки с трамплина, парусные сани
Г) теннис, синхронное плавание, гимнастика
7. Какие виды спорта относятся к коньковым…
А) конькобежный спорт, фигурное катание
Б) фигурное катание, биатлон
В) керлинг, бобслей
Г) хоккей, прыжки с трамплина
8. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?
А) Владивосток
Б) Сочи
В) Москва
Г) Санкт- Петербург

ТЕСТ №2

Вариант 2.

1. Деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей это…
А) спорт
Б) физическая культура
В) здоровый образ жизни
Г) постоянство внутренней среды
2. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?
А) сила
Б) выносливость
В) гибкость
Г) ловкость
3. На олимпийских играх могут участвовать…
А) только женщины
Б) только мужчины
В) женщины и мужчины
Г) кто хочет
4. В каком году возникли Олимпийские игры…
А) в 776 году до нашей эры
Б) в 767 году до нашей эры

В) в 786 году до нашей эры
Г) в 777 году до нашей эры
5. Талисман России на Олимпиаде в Москве 1980?
А) мишка
Б) лев
В) зайка
Г) тигр
6. Какие летним Олимпийским играм относят такие виды спорта как… А) футбол, борьба, боулинг
Б) шахматы, гимнастика, греко - римская борьба
В) спортивная гимнастика, прыжки в воду, синхронное плавание
Г) керлинг, бобслей, легкая атлетика
7. К водным видам спорта относят…
А) водное поло, плавание
Б) прыжки в воду, плавание под водой
В) прыжки с парашюта, прыжки в воду
Г) парусный спорт, шорт-трек
8. Олимпийский символ – пять переплетённых колец, состоит из…
А) голубого, желтого, черного, зеленного и красного цветов.
Б) голубого, зеленного, фиолетового, черного и желтого цветов
В) синего, красного, белого, черного и зеленного цветов
Г) зеленного, серого, черного, желтого и красного