

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Уральская средняя общеобразовательная школа № 34»
663977, Красноярский край, Рыбинский район, п. Урал, ул. Первомайская, 18.
тел. 8(39165)2-52-45, e-mail ural-school34@yandex.ru

Согласовано Заместитель директора по УВР _____/С.А.Осипова « ____ » _____ 20__ г.	Утверждена приказом директора _____/М.М.Дмитриева № _____ от _____ 20__ г.
--	---

Рабочая программа

учебного курса «Физическая культура»

4 «В» класс

на 2023 -2024 учебный год

Разработана
Курбанова А.Ю.,
Учителем физической культуры

Урал
2023г

Пояснительная записка

2.2.2. Нормативная база

Рабочая программа учебного предмета «Адаптированная физическая культура» для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ. От 29.12.2012г.
 - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
 - Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
 - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №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 адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- ФГОС начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;

- Примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы по физкультуре для 1- 4 классов под редакцией В.И. Лях. Просвещение , 2014 г.
- Учебника «Физическая культура» для 1-4 классов общеобразовательной организации: под ред. В.И. Лях. Просвещение , 2014 г.

Название учебного предмета и УМК:

«Физическая культура»

- Учебника «Физическая культура» для 1-4 классов общеобразовательной организации: под ред. В.И. Лях. Просвещение , 2014 г.
- Учебник «Физическая культура» ».4 класс Тарнопольская Р.И. - Смоленск. – « Ассоциация 21 век», 2015

2.2.2. Актуальность:

Цель изучения предмета физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Основные задачи курса физическая культура в 4 классе:

- - развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- - формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- - развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- - укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

В соответствии с Образовательной программой школы, на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 часов в год, 3 часа в неделю.

Сроки реализации программы: 2023-2024 учебный год (1 сентября 2023 г. – 28 мая 2024 г.)

2.2.3. Тематическое планирование

№ раз дела	Название раздела	Количество часов, отводимых на освоение темы/раздела	Количество контрольных, практических, лабораторных, проверочных, самостоятельных работ, сочинений, изложений и т.д.	Планируемые метапредметные образовательные результаты учащихся по каждому разделу (распределению по темам подлежат планируемые образовательные результаты учащихся)	Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности учащихся (возможно приложение тематики проектов)
1	Основы знаний о физической культуре.	6 ч	Тестирование	Обучающийся получит возможность: Усвоить знание о физической культуре.	
2.	Легкая атлетика	25 ч	Мониторинг	Обучающийся получит возможность: Усваивают основные понятия и термины в ходьбе, метании, прыжках, беге и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при	

				<p>этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение ходьбы, беговых упражнений.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>	
3.	Гимнастика	21ч	Мониторинг	<p>Обучающийся получит возможность:</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>	
4.	Лыжная подготовка	21ч	Мониторинг	<p>Обучающийся получит возможность:</p> <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами</p>	

				<p>передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>	
5.	Спортивные игры	29ч	Мониторинг	<p>Обучающийся получит возможность: Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	

2.2.4. Календарно-тематическое планирование по физической культуре (4 класс)

Метапредметные УУД формируемые в 4 классе:

- Регулятивные:

- Принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- Четырехклассник получит возможность научиться:
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

Познавательные: понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

- Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;
- Четырехклассник получит возможность научиться:
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить логическое рассуждение; произвольно и осознанно владеть общим умением решать задачи.

Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- использовать речь для регуляции своего действия;

Личностные: проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;

- проявление учебных мотивов;

Четырехклассник получит возможность научиться:

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своего действия; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь.

Личностные УУД: Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Четырехкласснику будут созданы условия для формирования: внутренней позиции школьника на уровне понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов; устойчивого познавательного интереса к новым общим способам решения задач; адекватного понимания причин успешности или неуспешности учебной деятельности.

№ п/п	Тема урока
Легкая атлетика	
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроке.
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта.
3	Тестирование бега на 60м с высокого старта Игра «Невод».
4	Разновидности стартов. Финиширование. Игра «Гуси-лебеди».
5	История отечественной физической культуры.
6	Тестирование метания мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде».
7	Бег 1000м. Игра «Волк во рву». Игра «Передал – садись»,
8	Челночный бег 3×10 м. Игра «Салки».
9	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
10	Прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Быстрая передача».
11	Тестирование прыжка в длину места. Игра «Бросай – беги»
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с Игра «Мяч среднему».
13	История олимпийских игр
14	Техника обучения броскам набивного мяча

15	Броски набивного мяча. Игра «Салки на марше».
16	Физические качества
17	Тестирование подтягивание и отжимание. Игра «Салки на марше».
18	Броски мяча в вертикальную цель на точность. Игра « Баскетбольные салочки».
19	Эстафеты
20	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Игра «Баскетбольные салочки».
Туризм	
21	Основные знания о туризме
22	Игры « Борьба за мяч», « Мяч своему».
23	Организация бивака
24	Первая медицинская помощь
25	Преодоление естественных преград
26	Игра «Охотники и зайцы».
Гимнастика	
27	Техника безопасности на уроке. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.
28	Строевые упражнения.
29	Техника обучения кувырка вперед

30	Кувырка вперед. Игра «Что изменилось?»
31	Прыжки в скакалку
32	Техника обучения кувырка назад
33	Кувырк назад. Игра «Посадка картофеля».
34	Техника обучения упражнению на гимнастическом бревне
35	Упражнения на гимнастическом бревне. Игра «Прокати быстрее мяч».
36	Комбинация гимнастических упражнений на результат
37	Лазание и перелезание по гимнастической стенке
38	Техника обучения опорного прыжка
39	Опорный прыжок. Игры: «Белые медведи»
40	Преодоление гимнастической полосы препятствий
41	Техника обучения стойки на лопатках
42	Стойка на лопатках. Игра «Посадка картофеля».
43	Техника обучения лазанье по канату
44	Лазанье по канату. Игра «Прокати быстрее мяч».
45	Техника обучения «Мост» из положения лежа на спине
46	«Мост» из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?»

47	Варианты вращения обруча. Эстафета с обручем
Лыжная подготовка	
48	Техника безопасности на уроке. Основные знания по лыжной подготовке.
49	Техника обучения попеременного двухшажного хода
50	Попеременно двухшажный ход
51	Техника обучения торможения упором.
52	Торможение упором
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах
54	Подвижная игра «Накаты»
55	Техника обучения поворота прыжком, подвижные игры
56	Поворот прыжком, подвижные игры
57	Техника обучения одновременно двухшажного хода
58	Одновременно двухшажный ход
59	Подвижная игра «Гонка с выживанием»
60	Попеременно двухшажный ход
61	Преодоление полосы препятствий
62	Подъём «ёлочкой» и спуск с уклона

63	Попеременно двухшажный ход
64	Передвижение на лыжах «змейкой»
65	Техника обучения бесшажного хода
66	Бесшажный ход
67	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах
68	Контрольный урок по лыжной подготовке
Спортивные и подвижные игры.	
69	Техника безопасности на уроке. Основные знания по спортивным играм и подвижным играм
70	Передача мяча двумя руками снизу и сверху
71	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».
72	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
73	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
74	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».
75	Подвижная игра «пионербол»
76	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Игра: «Прыжки по полосам».
77	Эстафета «Веровочка под ногами».
78	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»

79	Эстафета «Веревочка под ногами».
80	Техника перемещений в стойке приставными шагами
81	Технике ловли и передачи мяча на месте
82	Технике ловли и передачи мяча одной рукой от плеча
83	Технике ведения мяча на месте
84	Технике ведения мяча в движении
85	Технике ведения мяча с изменением скорости
86	Игры: «Удочка», «Волк во рву».
87	Игра по упрощённым правилам
88	Эстафета «Веревочка под ногами».
89	Технике броска мяча в кольцо в движении
90	Футбольные упражнения
91	Спортивная игра «футбол» по упрощенным правилам
Легкая атлетика	
92	Тестирование бега на 30м и 60м с высокого старта Игра «Овладей мячом».
93	Челночный бег Игра «Мяч ловцу»
94	Тестирование метания мяча на дальность Игра «Снайперы».

95	Тестирование броска набивного мяча Игра «Салки на марше».
96	Бег 1000м Игра «На буксире».
97	Тестирование прыжка в длину места Игра «День и ночь».
98	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с Игра «Охотники и зайцы».
99	Тестирование подтягивание и отжимание Игра «Кот и мыши»
100	Броски мяча в вертикальную цель на точность . Игра «Бездомный заяц».
101	Эстафеты
102	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Невод».