Муниципальное автономное общеобразовательное

уреждение Исетская средняя общеобразовательная школа №1

Исетского района Тюменской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании педагогического совета Мининской СОШ филиала МАОУ Исетской СОШ №1 протокол № 1от 30 августа 2022 г. | СОГЛАСОВАНОСтарший методист \_\_\_\_\_\_\_\_ Б.К.Иргалинова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. | УТВЕРЖДАЮзаведующий Мининской СОШфилиала МАОУ Исетской СОШ №1 \_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. АндрееваПриказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.  |

**АДАПТИРОВАННАЯ НАЧАЛЬНАЯ**

 **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С**

**УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

по физической культуре

4 класс

 2022-20232 учебный год

 Учитель: Андреева Светлана Александровна

 Высшая квалификационная категория

с. Минино,2022 г.

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 4 класс** для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью ( интеллектуальными нарушениями) (вариант1) разработана на основе ФГОС ОВЗ.Адаптированнаяпрограмма по физкультуредля 4 класса составлена в соответствии сФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, примерной адаптированной программой по физической культуре

Разработана на основе документов: учебного предмета, программы воспитательной работы школы, учебного плана МАОУ Исетской СОШ №1

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 4 класс**

***Личностные результаты*** освоения АООП должны отражать:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
12. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. формирование готовности к самостоятельной жизни.

***Предметные результаты*** связаны с овладением обучающимися содержанием предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни, опыт специфической для предметной области деятельности по получению нового знания.

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоро­вья, физического развития и физической подготовки человека;

представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

представления о спортивных традициях своего народа и других народов;

понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

знание организаций занятий по физической культуре с различной целе­вой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации, знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

знание форм, средств и методов физического совершенствования; умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание названий крупнейших спортивных сооружений в Москве, Санкт-Петербурге;

знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

1. **Содержание учебного предмета**

***Лёгкая атлетика***Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Теоретические сведения. Т\Б на занятиях на стадионе в спорт. зале. Низкий старт. Стартовый разбег. Бег из различных исходных положений. Бег с максимальной скоростью до 40 м. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 200м. Медленный бег до 3 мин. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Прыжки одной ноге на отрезке до 15м. Прыжки в высоту. Метание мяча в цель с места. Метание мяча на дальность отскока. Метание мяча на дальность с места. Медленный бег до 3мин. Метание мячей места в цель

***Гимнастика*** Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Размыкание. Круговые движения руками. Наклоны с поворотами туловища в сочетании. Приседания, согнув ноги врозь. Ходьба по гимнаст. скамейке на носках. Ходьба по наклонной доске. Лежа на спине подтягивание на скамейке. Упражнения с гимнастическими палками: перехваты, подбрасывание и ловля. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на неё

Упражнения с малыми мячами: Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Лазание по гимнастической .стенке вверх вниз разными способами. Перелезание через «козла». Вис на канате опираясь на узел.

 ***Лыжная подготовка***Теоретические сведения. Т\Б.Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах скользящим шагом.Подъем на склон ступающим шагом 40м. Передвижение на лыжах до 1000 м

***Подвижные игры*** Подвижная игра «Светофор», «Кто обгонит», «Пустое место», « Найди предмет». «Волк во рву», «Через обруч», «Два мороза» и др. Игра «Пионербол»

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** |
| **План** | **Факт** |
| **Лёгкая атлетика**  |
| 1 | Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Теоретические сведения. Т\Б на занятиях на стадионе в спорт. зале | 1 |  |  |
| 2 | Низкий старт. Стартовый разбег | 1 |  |  |
| 3 | Стартовый разбег, финиширование | 1 |  |  |
| 4 |  Бег из различных исходных положений | 1 |  |  |
| 5 |  Бег с максимальной скоростью до 40 м | 1 |  |  |
| 6 |  Бег с высоким подниманием бедра | 1 |  |  |
| 7 |  Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 200м | 1 |  |  |
| 8 |  Медленный бег до 3 мин | 1 |  |  |
| 9 |  Прыжки одной ноге на отрезке до 15м | 1 |  |  |
| 10 |  Прыжки одной ноге на отрезке до 15м | 1 |  |  |
| 11 | Прыжки в высоту | 1 | 24.09 |  |
| 12 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |
| 13 |  Метание мяча в цель с места | 1 |  |  |
| 14 |  Метание мяча на дальность отскока | 1 |  |  |
| 15 |  Метание мяча на дальность с места | 1 |  |  |
| 16 |  Медленный бег до 3мин | 1 |  |  |
| **Подвижные игры** |
| 17 |  Подвижная игра «Светофор»  | 1 |  |  |
| 18 |  Подвижная игра «Кто обгонит» | 1 |  |  |
| 19 |  Подвижная игра «Пустое место» | 1 |  |  |
| 20 |  «Подвижная игра « Найди предмет» | 1 |  |  |
| 21 |  Подвижная игра «Волк во рву» | 1 |  |  |
| 22 |  «Подвижная игра Через обруч», | 1 |  |  |
| 23 |  Подвижная игра «Подвижная цель», | 1 |  |  |
| 24 |  «Подвижная игра Снайперы», | 1 |  |  |
| 25 | Подвижная игра «Кто обгонит» | 1 |  |  |
| 26 |  Подвижная игра «Два мороза». | 1 |  |  |
| 27 | Подвижная игра «Обгони мяч» | 1 |  |  |
| 28 | Преодоление полосы препятствий. Игры. | 1 |  |  |
| **Гимнастика** |
| 29 |  Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения | 1 |  |  |
| 30 |  Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 1 |  |  |
| 31 |  Выполнение команды" Расчитайсь | 1 |  |  |
| 32 |  Размыкание | 1 | 19.11 |  |
| 33 |  Круговые движения руками | 1 | 23 |  |
| 34 |  Наклоны туловища налево, направо | 1 |  |  |
| 35 | Наклоны с поворотами туловища в сочетании | 1 |  |  |
| 36 | Опускание на колено | 1 |  |  |
| 37 | Приседания, согнув ноги врозь | 1 |  |  |
| 38 | Из положения седа наклоны вперед | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка** |
| 39 |  Теоретические сведения. Т\Б. | 1 |  |  |
| 40 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 41 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 42 | Передвижение на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |
| 43 | Передвижение на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |
| 44 | Подъем на склон ступающим шагом 40м | 1 |  |  |
| 45 | Передвижение на лыжах до 600 м | 1 |  |  |
| 46 | Передвижение на лыжах до 600 м | 1 |  |  |
| 47 | Подьем скользящим шагом | 1 |  |  |
| 48 | Подьем скользящим шагом | 1 |  |  |
| 49 | Передвижение на лыжах до 1000 м | 1 |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах до 1000 м | 1 |  |  |
| 51 | Передвижение на лыжах до 1000 м  | 1 |  |  |
| 52 | Передвижение на лыжах до 2000 м | 1 |  |  |
| 53 | Передвижение на лыжах до 2000 м | 1 |  |  |
| **Гимнастика**  |
| 54 | Ходьба по гимнаст. скамейке на носках | 1 |  |  |
| 55 | Ходьба по гимнаст. скамейка с доставанием предмета с пола | 1 |  |  |
| 56 | Ходьба по наклонной доске | 1 |  |  |
| 57 | Ходьба по наклонной доске | 1 |  |  |
| 58 | Лежа на спине подтягивание на скамейке | 1 |  |  |
| 59 | Лежа на животе подтягивание на скамейке | 1 |  |  |
| 60 | Упражнения с гимнастическими палками: перехваты | 1 |  |  |
| 61 | Упражнения с гимнастическими палками:: подбрасывание и ловля | 1 |  |  |
| 62 |  Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; | 1 |  |  |
| 63 |  Прыжки через скамейку, с упором на неё | 1 |  |  |
| 64 | Упражнения с малыми мячами: Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. | 1 |  |  |
| 65 | Лазание по гимнастической .стенке вверх вниз разными способами | 1 |  |  |
| 66 | Лазание по гимнастической стенке вверх вниз разными способами | 1 |  |  |
| 67 | Равновесие на одной ноге на полу | 1 |  |  |
| 68 |  Равновесие на одной ноге на полу | 1 |  |  |
| 69 |  Лазание по гимнастической стенке вверх вниз разными способами | 1 |  |  |
| 70 |  Перелезание через «козла» | 1 |  |  |
| 71 |  Подлезание под препятствие высотой 1 м | 1 |  |  |
| 72 |  Вис на канате опираясь на узел | 1 |  |  |
| 73 |  Вис на канате опираясь на узел. Продолжение. | 1 |  |  |
| 74 |  Вис на канате опираясь на узел | 1 |  |  |
| **Подвижные игры** |
| 75 | Пионербол Ознакомление с правилами игры | 1 |  |  |
| 76 | Подача мяча | 1 |  |  |
| 77 | Подача мяча | 1 |  |  |
| 78 | Прием мяча | 1 |  |  |
| 79 | Прием мяча | 1 |  |  |
| 80 | Передача мяча | 1 |  |  |
| 81 | Передача мяча | 1 |  |  |
| 82 | Передача мяча | 1 |  |  |
| 83 | Двусторонняя игра | 1 |  |  |
| 84 | Передача мяча в парах | 1 |  |  |
| 85 | Передача мяча в парах | 1 |  |  |
| 86 | Подвижная игра «Фигуры» | 1 |  |  |
| 87 | Подвижная игра «Светофор» | 1 |  |  |
| 88 | Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 |  |  |
| 89 | Подвижная игра «Пустое место» | 1 |  |  |
| **Лёгкая атлетика** |
| 90 | Метание мячей места в цель | 1 |  |  |
| 91 | Метание мячей места в цель | 1 |  |  |
| 92 | Метание мяча на дальность с места | 1 |  |  |
| 93 | Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе | 1 |  |  |
| 94 | Бег с чередованием с ходьбой | 1 |  |  |
| 95 | Медленный бег до 3 мин | 1 |  |  |
| 96 | Медленный бег до 3 мин | 1 |  |  |
| 97 | Повторный бег на скорость до 40 м | 1 |  |  |
| 98 | Повторный бег на скорость до 34 м | 1 |  |  |
| 99 | Прыжки в высоту способом «Согнув ноги» | 1 |  |  |
| 100 | Прыжки в высоту способом «Согнув ноги» | 1 |  |  |
| 101 | Прыжки в высоту способом «согнув ноги» на результат от места толчка | 1 |  |  |
| 102 | Прыжки в высоту способом «согнув ноги» на результат от места толчка | 1 |  |  |