

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛЕОНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
Заседание педагогического
совета
МКОУ «Леоновская ООШ»
Протокол № 1
от «26» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
[подпись] В.В. Левченко
«01» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 101
от «01» сентября 2020 г.
Директор
МКОУ «Леоновская ООШ»
[подпись] Е.Н. Черкунова

Рабочая программа
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 4 А класса

с легкой умственной отсталостью (интеллектуальным нарушением)

на 2020-2021 учебный год

предметная область: «Физическая культура»

Разработала:
Черкунова Евгения Николаевна
учитель обществознания I категории

д. Леонова
2020 г.

Данная программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 4 А класса разработана на основе АООП НОО для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Леоновская ООШ» в соответствии с ФГОС.

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных

усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой

рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в 4-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов
	Легкая атлетика	27
1	Правила поведения в спортивном зале. Медленный бег.	1
2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	1
3	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	1
4	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	1
5	Бег и прыжки с заданием	1
6	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	1
7	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	1
8	Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики»	1
9	Повторный бег на скорость. Подвижная игра «Пятнашки»	1
10	Низкий старт. Подвижная игра «Пятнашки»	1
11	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1
12	Основы знаний о физической культуре	1
13	Организационные приемы и навыки прыжков. Челночный бег.	1
14	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты.	1
15	Прыжки в длину с места.	1
16	Прыжки в длину и высоту с шага.	1
17	Прыжки с небольшого разбега в длину.	1
18	Челночный бег.	1
19	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу).	1
20	Подвижные игры: «Салки», «Два Мороза».	1
21	Подвижные игры: «Салки», «Два Мороза».	1
22	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1
23	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1
24	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1
25	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1
26	Прием, передача и прокат малого мяча.	1
27	Прием, передача и прокат малого мяча.	1
	Гимнастика	21
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	1
29	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	1

30	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	1
31	Лазание по наклонной скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	1
32	Лазание по наклонной скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	1
33	Перекаты, группировки.	1
34	Перекаты, группировки.	1
35	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	1
36	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	1
37	Обучение висам на перекладине	1
38	Обучение висам на перекладине	1
39	Развитие гибкости.	1
40	Развитие гибкости.	1
41	Равновесие. Строевые упражнения.	1
42	Равновесие. Строевые упражнения.	1
43	Переползание (подражание животным).	1
44	Развитие координационных способностей.	1
45	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	1
46	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	1
47	Эстафеты с обручем, скакалкой.	1
48	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений	1
	Лыжная подготовка	26
49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1
50	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья	1
51	Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	1
52	Температурный режим занятий на лыжах	1
53	Построение и передвижение с лыжами.	1
54	Повороты переступанием на месте	1
55	Ступающий шаг.	1
56	Ступающий шаг.	1
57	Передвижение скользящим шагом без палок	1
58	Передвижение скользящим шагом с палками	1
59	Движение ступающим шагом в подъем от 5–8°	1
60	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	1
61	Эстафеты с лыжами.	1
62	Эстафеты с лыжами.	1
63	Встречные эстафеты	1
64	Эстафеты с поворотом вокруг флажка	1
65	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	1
66	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	1
67	Подвижные игры на развитие координации	1
68	Подвижные игры на развитие координации	1

69	Подвижные игры на развитие координации	1
70	Техника безопасности и правила поведения	1
71	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	1
72	Подвижные игры – названия и правила	1
73	Подвижные игры – названия и правила	1
74	Подвижные игры – названия и правила	1
	Легкая атлетика	25
75	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»	1
76	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
77	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»	1
78	Строевые упражнения	1
79	Метание.	1
80	Метание и ловля теннисного мяча	1
81	Развитие выносливости и быстроты	1
82	Контроль за развитием двигательных качеств.	1
83	Контроль за развитием двигательных качеств.	1
84	Поднимание туловища из положения лежа.	1
85	Эстафеты на развитие координации.	1
86	Эстафеты на развитие координации.	1
87	Эстафеты на развитие координации.	1
88	Развитие быстроты.	1
89	Развитие быстроты.	1
90	Развитие общей выносливости	1
91	Развитие общей выносливости	1
92	Круговые эстафеты до 20 м	1
93	Подвижные игры: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	1
94	Подвижные игры: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	1
95	Эстафеты и подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1
96	Эстафеты и подвижные игры с мячом.	1
97	Эстафеты и подвижные игры с мячом.	1
98	Эстафеты и подвижные игры с бегом.	1
99	Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.	1
100	Игры по желанию детей	1
101	Игры по желанию детей	1
102	Игры по желанию детей	1
	ИТОГО	102