

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Отрадный»**

**РАССМОТРЕНО И
РЕКОМЕНДОВАНО**

МО учителей начальных классов
Протокол № 1 от 26.08.2022 г.
Руководитель МО Еремеева И.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ
школы-интерната г. о. Отрадный
Андреев Е.А.
31.08.2022 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР
Баляева Е.А.
30.08.2022 г.

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура» в 4 классе
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями)**

2022-2023 учебный год

Составитель:
учитель начальных классов
Пияндина Е.М.

2022 год

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа направлена на реализацию средствами учебного предмета «Физическая культура» основных задач образовательной области «Физическая культура».

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена на основании нормативно-правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1599, зарегистрирован в Минюст России 3 февраля 2015 г № 35850).

2. Письмо министерства образования и науки РФ «Об организации работы по введению ФГОС образования обучающихся с ОВЗ» от 16 февраля 2015г. № ВК-333/07.

3. Письмо министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 N 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 22.12.2015г. № 4/15.

5. Методические рекомендации по вопросам внедрения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработанные ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет» (государственный контракт на выполнение работ для государственных нужд № 07.028.11.0005 от 11 апреля 2014г.). Письмо министерства образования и науки РФ «О введении ФГОС ОВЗ» от 11 марта 2016 № ВК-452/07.

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. №497 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016- 2020 гг.»

7. СанПиН 2.4.3648-20 №28. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г.

8 .Устав

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе АООП УО (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 для подготовительного (первого) класса по 4 класс.

Она адаптирована для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом рекомендаций ПМПК. При составлении программы учитывались следующие особенности обучающихся: неустойчивое внимание, малый объем памяти, затруднения при воспроизведении материала, несформированность операций анализа, синтеза, сравнения. Содержание программы отвечает принципам психолого - педагогического процесса и коррекционной направленности обучения и воспитания.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

По уровню обучаемости, проявляющейся в овладении знаниями, умениями и навыками по тем или иным предметам, обучающиеся могут быть разделены на четыре типологические группы (В.В.Воронкова, Павлова П.П.).

Первую группу составляют обучающиеся, наиболее успешно овладевающие программным материалом в процессе фронтального обучения. Все задания ими, как правило, выполняются самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении измененного задания, в основном правильно используют имеющийся опыт, выполняя новую работу. У детей развитие общей и мелкой моторики приближено к норме. Движения отличаются незначительными неточностями. Обучающиеся хорошо понимают простую инструкцию.

Вторая группа достаточно успешно обучается в классе. В ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии. Развитие общей моторики приближено к норме, развитие мелкой моторики – незначительно отстает. Выполняют движения по подражанию и отраженно. Движения отличаются слабой дифференцированностью и неточностью.

К третьей группе относятся обучающиеся, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаясь в разнообразных видах помощи. Для этих обучающихся характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала (правила, теоретические сведения). Им трудно определить главное в изучаемом, установить логическую связь частей, отделить второстепенное. Им трудно понять материал во время фронтальных занятий, они нуждаются в дополнительном объяснении и показе. Их отличает низкая самостоятельность. У детей нарушено развитие двигательной сферы – движения угловатые, неточные, слабопроизвольные, расторможенные, заторможенные.

Четвертая группа - обучающихся нет.

Характеристика обучающихся 4 класса по возможности обучения (приложение 1).

Физическая культура является составной частью всей системы работы с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цель адаптированной рабочей программы: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) через укрепление здоровья, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, развитие физической активности, направленной на сохранение собственного здоровья и успешной адаптации в обществе.

Исходя из основной цели, **задачами** обучения являются:

1. Развитие установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, развитие потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Развитие и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Развитие умений следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
7. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
8. Создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.
9. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Система физической культуры, объединяющая формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **направления**:

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

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.

2.Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания обучающихся. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Преобладающая форма учебных занятий – урок. Особенностью организации учебного процесса по физической культуре в 4 классе является использование игрового метода обучения, как метода, помогающего сформировать новую ведущую деятельность – учебную, мотивационную.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает возможность реализации новых педагогических технологий, таких как педагогика сотрудничества, личностно-

ориентированное обучение, игровые технологии, проблемное обучение, групповые технологии.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основными **принципами**, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

- **Принцип демократизации** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.
- **Принцип гуманизации** педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.
- Осуществление **принципов демократизации и гуманизации** в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.
- **Деятельностный подход** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
- **Интенсификация и оптимизация** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» относится к образовательной области учебного плана «Физическая культура». В соответствии с учебным планом Учреждения и АООП УО, вариант 1 учебный предмет «Физическая культура» изучается с подготовительного (первого) класса по 4 класс.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» на первом этапе обучения отводится: в подготовительном (первом)-1 классах - 3 часа в неделю; во 2-4 классах – 3 часа в неделю. Таким образом, в 4 классе на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю.

При планировании курса учитывается количество учебных недель – 34 недели. Исходя из этого, общее количество часов по учебному предмету в 2021-2022 учебном году составляет - 96 ч.

В первой четверти - 26ч.

Во второй четверти - 21ч.

В третьей четверти - 31ч.

В четвёртой четверти - 22ч.

Планирование является примерным. Количество часов, отводимое на ту или иную тему, распределяется в соответствии с календарным учебным графиком Учреждения на учебный год, с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), уровня их знаний и умений.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В 4 классе учитель проводит качественную оценку личностных и предметных результатов освоения учебного предмета обучающимися.

К **личностным результатам** освоения адаптированной рабочей программы по физической культуре относятся:

- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к урокам физкультуры;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общего интереса;
- иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки, охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры), ПТБ на уроках физкультуры;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Адаптированная рабочая программа определяет два уровня овладения **предметными результатами** - минимальный и достаточный:

Минимальный уровень (для обучающихся 3 группы)	Достаточный уровень (для обучающихся 1 и 2 групп)
Выполнять повороты на месте (направо, налево) под счет по образцу по команде.	Выполнять повороты на месте (направо, налево) под счет по команде.
Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом по образцу.	Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.
Выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов по образцу.	Выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов.

Выполнять простые изученные акробатические упражнения с помощью учителя.	Выполнять простые изученные акробатические упражнения без помощи учителя.
Выполнять повороты на месте, команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»	Уметь перестраиваться из одной шеренги в две, в три, знать основные команды, их выполнять.
Знать некоторые игры и правила к ним.	Знать все изученные игры и правила к ним.
Уметь показывать комплекс изученных гимнастических упражнений отраженно.	Уметь показывать комплекс изученных гимнастических упражнений.
Выполнять строевые команды.	Подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
Представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья человека.	Знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека.
Представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками.	Знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах.

Рабочая программа по чтению для 4 класса ориентирована на формирование у обучающихся базовых учебных действий, и обеспечивает формирование у обучающихся с легкой умственной отсталостью личностных, коммуникативных, регулятивных, познавательных учебных действий с учетом их возрастных особенностей.

Базовые учебные действия, которыми получают возможность овладеть обучающиеся по предмету «Физическая культура» в 4 классе:

Личностные базовые учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы и достижение результатов обучения;
- адекватно воспринимать оценку учителя и сверстников;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;

Регулятивные базовые учебные действия:

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем/доступном темпе;
- определять успешность выполнения задания, его контроль;
- выполнять инструкцию;
- установление простейшие связи между целью занятий физической культурой, мотивом и результатом выполнения корректирующих упражнений;
- развитие мотивации достижения успеха и готовности к преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;
- контроль правильности выполнения движений;
- формирование внутреннего плана на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности; выбор способов решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;
- выполнять правила безопасного поведения в школе.

Познавательные базовые учебные действия:

- развитие аналитико-синтетические умения и навыки в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;
- алгоритмизация практических действий при выполнении движений (упражнений);
- выбор наиболее эффективных способов выполнения корректирующих упражнений в зависимости от конкретных условий;
- развитие навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного и результативного выполнения упражнений;
- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать причинно-следственные отношения;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями.

Коммуникативные базовые учебные действия:

- построение понятных высказываний, вопросов;
- слушать и понимать обращенную речь;
- взаимодействовать со взрослыми и сверстниками при работе в парах, группами;
- умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях.

5.Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Содержание включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционное содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, предоставляет педагогу выбрать средства и методы физического

воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов и учителя, и обучающихся.

При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод – игровой; важными физическими качествами с точки зрения адаптации к обучению в школе и успешной учебы являются выносливость, координация и сила мышц, обеспечивающих позу школьника. Возраст 7-10 лет характеризуется высокой степенью сенситивности к воздействию физических нагрузок и наибольшим количеством периодов с высоким естественным приростом двигательных качеств. В младшем школьном возрасте происходит поступательное развитие всех механизмов энергообеспечения и развитие аэробных способностей.

Для закрепления изученных упражнений проводятся игры различной направленности: игры с элементами строя, бега, прыжков, метания, близкие к спортивным.

Особенность изучаемого курса состоит в том, что программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных способностях обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Отличительной чертой данного курса является то, что в 4 классе на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Особенностью организации учебного процесса по данному курсу является принцип коррекционной направленности обучения; принцип индивидуализации и дифференциации процесса обучения; оптимистическая перспектива. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры отличаются чрезмерной двигательной реактивностью, интенсивной эмоциональной напряжённостью, ярким проявлением негативного отношения к занятиям и даже к окружающим, обучающимся и учителям. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности обучающегося, учётом уровня его физического развития и физической подготовки. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, по желанию и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная 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.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимое на изучение каждой темы**

№ п/п	Раздел Тема	Количество часов	Воспитательный потенциал
1.	Правила поведения на уроках физического воспитания. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1ч.	Воспитывать уверенность в своих силах, интерес к предмету. Содействовать в ходе урока формированию умения слушать, понимать друг друга, договариваться и сотрудничать.
2.	Построение в колонну.	2ч.	
3.	Сдача рапорта. Расчет.		
4.	Построения в колонну и шеренгу. Перестроения.	2ч.	Воспитывать потребность и умение сознательно заниматься физическими упражнениями и применять их в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья.
5.			
6.	Строевые упражнения.	3ч.	Способствовать воспитанию культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности. Корректировать нарушения физического развития.
7.			
8.			
9.	<u>Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.</u>	2ч.	
10.			
11.	<u>Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов.</u>	2ч.	Формировать двигательные умения и навыки. Развивать двигательные способности в процессе обучения.
12.			
13.	<u>Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами.</u>	3ч.	
14.			
15.			
16.	<u>Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.</u>	3ч.	Укреплять здоровье организма, формировать правильную осанку. Раскрывать возможные избирательные способности и интересы ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности.
17.			
18.			
19.	<u>Лазание по канату произвольным способом.</u>	2ч.	
20.			
21.	<u>Виды ходьбы.</u>	2ч.	Формировать и воспитать

22.			гигиенические навыки при выполнении физических упражнений.
23.	Ходьба по ориентирам.	2ч.	
24.			
25.	Подвижные игры.	2ч.	формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
26.			
27.	Низкий старт.	Ф	
28.			
29.	Виды бега.	2ч.	П устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне.
30.			
31.	Челночный бег.	2ч.	Формировать познавательные интересы, сообщать доступные теоретические сведения по физической культуре.
32.			
33.	Бег и ходьба.	3ч.	Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.
34.			
35.			
36.	Прыжки на месте.	2ч.	Воспитывать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки культурного поведения.
37.			
38.	Прыжки с продвижением.	2ч.	Формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
39.			
40.	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	2ч.	Поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне.
41.			
42.	Прыжки в высоту.	2ч.	Развивать двигательные способности в процессе обучения.
43.			
44.	Подвижные игры с предметами.	2ч.	Укреплять здоровье организма, формировать правильную осанку. Раскрывать возможные избирательные способности и интересы ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности..
45.			
46.	Командные игры.	2ч.	Содействовать в ходе урока формированию умения слушать, понимать друг друга, договариваться и сотрудничать.
47.			
48.	Совершенствование прыжков со скакалкой.	2ч.	
49.			
50.	Выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.	3ч.	Воспитывать потребность и умение сознательно заниматься физическими упражнениями и применять их в целях повышения работоспособности и укрепления
51.			
52.			
53.	Подготовка к выполнению опорных прыжков.	3ч.	и применять их в целях повышения работоспособности и укрепления
54.			
55.			
56.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	3ч.	и применять их в целях повышения работоспособности и укрепления
57.			
58.			
59.	Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса	3ч.	
60.			
61.			

			здоровья.
62. 63. 64.	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	3ч.	Способствовать воспитанию культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности
65. 66.	Бег с чередованием с ходьбой.	2ч.	Укреплять здоровье организма, формировать правильную осанку.
67. 68. 69.	Захват предметов для метания.	3ч.	Способствовать воспитанию культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности
70. 71. 72.	Метание теннисного мяча.	3ч.	Раскрывать возможные избирательные способности и интересы ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности.
73. 74. 75.	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	3ч.	
76. 77. 78.	Подвижные игры. Игры с элементами обще развивающих упражнений	3ч.	Развивать двигательные способности в процессе обучения.
79. 80.	Метание мяча с места в цель.	2ч.	Развивать двигательные способности в процессе обучения.
81. 82.	Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	2ч.	Укреплять здоровье организма, формировать правильную осанку.
83. 84.	Броски и ловля мяча.	2ч.	Раскрывать возможные избирательные способности и интересы ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности.
85. 86.	Прыжки в длину.	2ч.	Формировать и воспитать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений.
87. 88.	Прыжки в длину с разбега.	2ч.	Воспитывать уверенность в своих силах, интерес к предмету
89. 90.	Игры с элементами обще развивающих упражнений	2ч.	Формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
91. 92.	Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	2ч.	Поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне.
93. 94.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	2ч.	Формировать познавательные интересы, сообщать доступные теоретические сведения по физической культуре.
95. 96.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	2ч.	Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

97. 98.	Ходьба по ориентирам.	2ч.	Воспитывать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки культурного поведения .
99. 100.	Игры с элементами обще развивающих упражнений	2ч.	Развивать двигательные способности в процессе обучения.
Итого: 100ч.			

Характеристика контрольно-измерительных материалов

В 4 классе оценивание успеваемости по предмету проходит согласно Положению о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществлении текущего контроля их успеваемости, порядке перевода в следующий класс.

В силу особенностей психофизического развития и имеющихся нарушений качественно, в полном объеме программный материал способны усвоить отдельные обучающиеся. Остальные дети могут знакомиться с программой в целом, а успешно усваивать только часть материала, доступную интеллектуальному и физическому развитию.

Стремление ребенка достигнуть более высоких результатов в учении проявляется в его старательности, исполнительности, усидчивости, затрате времени и сил и т. д., но отсутствие способностей, недостаточный уровень физического развития могут помешать ученику иметь значительные достижения в овладении программным материалом. Поэтому перед учителем образовательной организации не стоит задача дать всем детям даже приблизительно одинаковые знания, сформировать умения. Будет достаточно того, что некоторые обучающиеся получают навыки практической работы с некоторым спортивным инвентарем, привыкнут находиться и трудиться в коллективе, окажутся способными по окончании школы включиться в общественное производство, существовать самостоятельно.

На уроке физической культуры главной формой контроля является наблюдение за деятельностью детей и практическими навыками школьников. Педагог обращает внимание на быстроту включения каждого ребенка в работу, умение сосредотачиваться, активно и аккуратно выполнять задания, быть смелыми, волевыми, инициативными.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими

упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. Оценивание результатов освоения образовательной программы по предмету осуществляется по пятибалльной системе в соответствии с «Положением о системе оценивания обучающихся» Учреждения.

6.Календарно-тематическое планирование (Приложение 2.)

7.Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Освоение учебного предмета «Физическая культура» предполагает использование спортивного инвентаря и печатных наглядных пособий, технических средств обучения для создания материально – технической поддержки процесса обучения, развития и воспитания младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

Спортивный инвентарь:

- обручи;
- скакалки;
- мячи резиновые большие и малые;
- мячи набивные;
- флажки;
- свисток;
- гимнастические палки;
- гимнастическая скамья;
- веревка;
- волейбольный и баскетбольный мячи;
- секундомер;
- рулетка;
- набор предметных картинок с изображением разных видов спорта.

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- принтер.

Интернет-ресурсы и другие электронных информационных источники, обучающих, справочно - информационных, контролирующих компьютерных программ.

- <http://fgosreestr.ru/>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования <http://www.school-collection.edu.ru>
- Портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>
- Российский портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru>
- Портал «ИКТ в образовании» <http://www.ict.edu.ru>
- Начальная школа - детям, родителям, учителям. <http://www.nachalka.com/>
- Видеоролики о спорте.

Учебно-методический комплекс:

Учебник: -

Дополнительная литература:

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре.4 класс.- М., ВАКО, 2006.
- Татарникова Л.Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии, СПб, 2010.
- Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. Издательство «Речь», Санкт-Петербург, 2007.
- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы, Москва, 2004.
- Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М., Просвещение, 1993.

8.Приложения к программе

Приложение 1.	Характеристика обучающихся по возможностям обучения (В.В. Воронковой).
Приложение 2.	Календарно-тематическое планирование.

Приложение 1

Характеристика обучающихся 4 класса по возможностям обучения

№ группы	Характеристика обучающихся
I группа (Д.А.) (К.М.)	Первую группу составляют обучающиеся, наиболее успешно овладевающие программным материалом в процессе фронтального обучения. Все задания ими, как правило, выполняются самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении измененного задания, в основном правильно используют имеющийся опыт, выполняя новую работу. У детей развитие общей и мелкой моторики приближено к норме. Движения отличаются незначительными неточностями. Обучающиеся хорошо понимают простую инструкцию.
II группа (Г.К.) (Н.Н.) (К.Д.)	Вторая группа достаточно успешно обучается в классе. В ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии. Развитие общей моторики приближено к норме, развитие мелкой моторики – незначительно отстает. Выполняют движения по подражанию и отраженно. Движения отличаются слабой дифференцированностью и неточностью.
III группа (обучающихся нет)	К третьей группе относятся обучающиеся, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаясь в разнообразных видах помощи. Для этих обучающихся характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала (правила, теоретические сведения). Им трудно определить главное в изучаемом, установить логическую связь частей, отделить второстепенное. Им трудно понять материал во время фронтальных занятий, они нуждаются в дополнительном объяснении и показе. Их отличает низкая самостоятельность. У детей нарушено развитие двигательной сферы – движения угловатые, неточные, слабопроизвольные, расторможенные, заторможенные.
IV группа	- обучающихся нет