

Аннотация
к рабочей программе по физической культуре по адаптированной основной образовательной программе для обучающихся 4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения)

Адаптивная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 4 класса с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обучающихся по программе с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО МКОУ «Александровская СОШ» в соответствии с ФГОС НОО.

Цели программы:

укрепление здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование основ здорового образа жизни, повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
3. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
4. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
6. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
7. владение основными представлениями о собственном теле;
8. формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
9. овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку;
10. коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоления страха, замкнутого пространства, высота, нарушение коррекции движений);
11. воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях.

Место предмета в учебном плане школы

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется через обязательную часть учебного плана. Программа разработана в соответствии с учебным планом МКОУ «Александровская СОШ». Адаптивная рабочая программа для учащихся 4 класса рассчитана на 102 часа, по 3 часа в неделю. Срок реализации программы – 1 год.

Используемые УМК:

Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Наименование издателя учебника
Лях В. И.	Физическая	1-4	Издательство

	культура	классы	«Просвещение» 2011
--	----------	--------	-----------------------

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Овладеют основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью);

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «Режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «Физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость с помощью тестовых упражнений).

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как, жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Лёгкая атлетика (22 ч)

Ходьба: в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Подвижные игры (19ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Совушка».

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Два мороза».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Гимнастика с элементами акробатики (18ч)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (21ч)

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»).

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».

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Лыжная подготовка (22 час)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции; спуск со склона, торможение, подъем на склон способом «лесенка», «Полуелочка», «Ёлочка».

Формы контроля:

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

№п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	Гимнастика с основами акробатики:	
1.1.		Подтягивание в висе (раз)

1.2.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
1.3.		Подъем туловища за 30, 60 сек. из положения лежа (раз)
1.4.		Прыжок через скакалку (раз)
1.5.		Наклоны вперед из положения сидя (см)
1.6.		Акробатические упражнения (техника выполнения)
1.7.		Упражнения в равновесии (техника выполнения)
1.8.		Упражнения в лазанье перелазание (техника выполнения)
1.9.		Опорный прыжок (техника выполнения)
2.	Легкая атлетика:	
2.1.		Челночный бег 3х10м (сек.)
2.2.		Бег 30м (сек.)
2.3.		Бег 60м (сек.)
2.4.		Прыжки в длину с места (см)
2.5.		Прыжки в длину с разбега (см)
2.6.		Прыжки в длину способом перешагивания (см)
2.7.		Метание теннисного мяча на дальность (м)
2.8.		Бег 1000м (мин. сек.)
3.	Подвижные игры и подвижные игры на основе спорт игр	
3.1.		Название и правила проведения подвижных игр, участие в играх.
3.2.		Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила. (Техника выполнения)
3.3.		Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила. (Техника выполнения)
4.	Лыжная подготовка	
4.1		Знания о классификации лыжных ходов
4.2		Передвижение на лыжах (Техника выполнения)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Астапова Людмила Николаевна

Действителен с 12.07.2021 по 12.07.2022