


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 21  
д. Новобалтурина

«Рассмотрено»  
Руководитель МО



Протокол № 5 от  
« 10 » 09 2021 г.

«Согласовано»

Заместителем директора по УВР  
МОБУ ООШ №21 д. Новобалтурина  
Котлова М.Ф.

« 12 » 09 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МОБУ ООШ №21 д.  
Новобалтурина

Сакулина И. И.

Приказ № 10 от « 12 » 09 2021 г.



Рабочая программа  
по адаптированной основной общеобразовательной программе  
начального общего образования  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающегося 4 класса

Срок реализации программы – 1 год

Разработала: Н.И. Рукосуева

2021 – 2022 учебный год.

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 4 класса разработана по адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе планируемых результатов адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования МОБУ ООШ №21 д.Новобалтурина.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Личностные результаты:**

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств других людей;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- анализировать объективно результаты своего труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

#### **Предметные результаты:**

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности мест проведения;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении

общеразвивающих упражнений;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Знания 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 дополнительной 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; мышечные;

укрепление мышц спины и живота; развитие мышц руки и плечевого пояса; мышц ног; дыхание; для развития мышц кистей руки и пальцев;

формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса. Упражнения с предметами:

С гимнастическими палками; флажками, малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (2 кг.); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-

временной дифференцировки и точности

движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки. Акробатические упражнения:

Перекаты, кувырки, стойка на лопатках.

## **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. Знание 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. Ходьба с изменением направлений по ориентирам команд учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упр. для рук в чередовании с другими движениями. Ходьба шеренгой с открытыми и 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 и

захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. 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 упр.: 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. 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 с высоты с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки с высоты с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки с высоты способом перешагивания.

**Метание.** Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием передачи мяча, флажков, палок шеренге, по кругу, в колонне. Метание теннисного мяча одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой 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. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травмы обморожений.

## **Практический материал**

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах, спуски, повороты, торможение.

## **Спортивные и подвижные игры.**

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

## **Практический материал.**

Подвижные игры, футбол, игры на основе баскетбола.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Основы знаний	5
2	Легкая атлетика	22
3	Подвижные игры	16
4	Подвижные игры на основе баскетбола	16
5	Лыжная подготовка	16
6	Гимнастика	16
7	Футбол	11
Итого:		102