

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6 города Лесосибирска»

| | | |
|--|--|--|
| <p>«Рассмотрено» Заседание методического объединения Протокол № « ____ » _____ 2021г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР « ____ » _____ 2021г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ №6 » _____/Черепанова Т.Б. / Приказ № _____ « ____ » _____ 2021г.</p> |
|--|--|--|

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса

Место курса «Физическая культура» в учебном (образовательном) плане:

Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «Физическая культура» выделяется 405 часов, в 4-м классе – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Календарно-тематическое планирование составлено на основе адаптированной основной общеобразовательной программы и «ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вариант 1. 1—4 классы».

Автор: Иванова И. В.

2021-2022 учебный год

Планируемые результаты по учебному предмету «Физическая культура»:

1-й уровень (базовый)

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности 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 правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2-й уровень (минимально необходимый)

- участие в подвижных играх под руководством учителя;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты: осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре, спортивным достижениям других народов; развитие адекватных представлений о собственных физических возможностях; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире средствами физической культуры; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности средствами физической культуры; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»: формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдение индивидуального режима питания и сна; воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта; формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.; формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать; овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной

отсталостью); коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Содержание программы по учебному предмету «Физическая культура»

Легкая атлетика (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).

Гимнастика (общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод).

Подвижные игры (с бегом, метанием, прыжками).

Лыжная подготовка (передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах).

Подвижные игры на основе пионербола (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 паса)

Тематический план предмета «Физическая культура» для 4 класса (102 часа)

| п/п | Раздел | Количество часов |
|-----|-------------------|------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 42 |
| 2 | Гимнастика | 24 |
| 3 | Лыжная подготовка | 19 |
| 4 | Подвижные игры | 17 |
| | Итого | 102 |