****

**1. Пояснительная записка.**

 Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 4 класс ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государтвеннного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

3. Учебный план отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

4. Адаптированная образовательная программа отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

**Цель программы обучения:**

 заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачи программы обучения*:***

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

―раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

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

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― воспитание нравственных, морально-волевых качеств(настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

 Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

**Основные направления коррекционной работы:**

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

― формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

 Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Учитывая значительный потенциал учебного предмета в решении задач духовно-нравственного развития и воспитания, обучающихся на ступени начального общего образования, определены следующие ценностные ориентиры содержания «Окружающего мира»:

-ценность природы — эволюция, родная земля, заповедная природа, планета Земля, экологическое сознание;

- ценность науки — ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

- ценность человечества — мир во всём мире, многообразие и уважение культур и народов, прогресс человечества, международное сотрудничество;

- ценность труда и творчества — уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость, трудолюбие;

- ценность патриотизма — любовь к Родине, своему краю, своему народу, служение Отечеству;

ценность социальной солидарности — свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества;

- ценность гражданственности — долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок,

- ценность поликультурного мира, свобода совести и вероисповедания, забота о благосостоянии общества;

- ценность семьи — любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям,

- ценность личности — саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самовосприятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

- ценность традиционных религий — представления о вере, духовности, религиозной жизни человека, ценности религиозного мировоззрения, толерантности, формируемые на основе межконфессионального диалог.

 **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Коррекционный курс «Физическая культура» является инвариантной частью учебного плана, согласно которому на его изучение в 4 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Учебный план.**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Кол-во часов |
| Знания по физической культуре | 5 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 30 |
| Легкая атлетика | 30 |
| Подвижные и спортивные игры | 37 |
| Общее количество часов | 102 |

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**5. Содержание учебного предмета.**

 Программа состоит:

1. Раздел «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности)

2. Раздел «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент деятельности).

***Раздел «Знания о физической культуре»*** включает в себя:

 выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник само­контроля, рассказывать историю появления мяча и баскетбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;

***Раздел «Физическое совершенствование»*** ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения:

* «Гимнастика с элементами акро­батики»

— выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок на­зад, стойка на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом брев­не, прохо­дить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать через скакалку длинную и короткую самостоя­тельно, крутить обруч; выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с ме­шочками, гимнастическими палками, массаж­ными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на раз­витие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться и отжиматься различным способом;

* «Легкая атлетика»

— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точ­ность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, переша­гиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способа­ми «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

* «Подвижные и спортивные игры»

— выполнять пас руками, низом, вер­хом, через волейбольную сетку, ведение мяча руками, прием мяча снизу и сверху, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными спосо­бами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Сал­ки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кегля­ми», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капи­таны», «Осада города», «Уголки», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фи­гурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешоч­ком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвости­ки», играть в спортивные игры (баскетбол, волейбол).

**6. Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| По плану | По факту |
| 1 | Организационно методические требо­вания на уроках физической куль­туры (знания о физической культуре) | 1 | 01.09.2021 |   |
| 2. | Развитие скоростных способностей. Высокий старт (легкая атлетика) | 1 | 03.09.2021 |   |
| 3. | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта (легкая атлетика) | 1 | 07.09.2021 |   |
| 4. | Техника паса в футболе (подвижные и спортивные игры) | 1 | 08.09.2021 |   |
| 5. | Развитие скоростных способностей в беге на 60 м с высокого старта (легкая атлетика) | 1 | 10.09.2021 |   |
| 6. | Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «пятнашки» (легкая атлетика) | 1 | 14.09.2021 |   |
| 7. | Спортив­ная игра «футбол» (знания о физической культуре) | 1 | 15.09.2021 |   |
| 8. | Развитие скоростно-силовых способностей (легкая атлетика) | 1 | 17.09.2021 |   |
| 9. | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега на результат. (легкая атлетика) | 1 | 21.09.2021 |   |
| 10 | Игра «перестрелка» на развитее выносливости (подвижные и спортивные игры) |  | 22.09.2021 |   |
| 11 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность (легкая атлетика) | 1 | 24.09.2021 |   |
| 12 | Контроль­ный урок по футболу (подвижные и спортивные игры) | 1 | 28.09.2021 |   |
| 13 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места(легкая атлетика) | 1 | 29.09.2021 |   |
| 14 | Тести­рование метания малого мяча на точность. Игра «Метко в цель» (легкая атлетика) | 1 | 01.10.2021 |   |
| 15 | Развитие координационных способностей - челноч­ный бег (легкая атлетика) | 1 | 05.10.2021 |   |
| 16 | Тести­рование челноч­ного бега 3х10м (легкая атлетика) | 1 | 06.10.2021 |   |
| 17 | Развитие силовых способностей – подтягивание (Гимнастика с элементами акробатики) | 1 | 08.10.2021 |   |
| 18 | Броски и ловля мяча в па­рах (подвижные и спортивные игры) | 1 | 12.10.2021 |   |
| 19 | Передача и ловля мяча в парах (подвижные и спортивные игры) | 1 | 13.10.2021 |   |
| 20 | Броски мяча в па­рах на точ­ность (подвижные и спортивные игры) | 1 | 15.10.2021 |   |
| 21 | Тести­рование подъема туловища из положения, лежа за 30 с(Гимнастика с элементами акробатики) | 1 | 19.10.2021 |   |
| 22 | Броски мяча в па­рах на точ­ность. Игра «Метко в цель» (подвижные и спортивные игры) | 1 | 20.10.2021 |   |
| 23 | Ведение мяча на месте (подвижные и спортивные игры) | 1 | 22.10.2021 |   |
| 24 | Развитие силовых способностей – подтягивание (Гимнастика с элементами акробатики) | 1 | 26.10.2021 |   |
| 25 | Ведение мяча (подвижные и спортивные игры) | 1 | 27.10.2021 |   |
| 26 | Веселые эстафеты с мячами (подвижные и спортивные игры) | 1 | 29.10.2021 |   |
| 27 | Ведение и передача мяча. Игра «передай другому» (подвижные и спортивные игры) | 1 | 09.11.2021 |   |
| 28 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя(Гимнастика с элементами акробатики) | 1 | 10.11.2021 |   |
| 29 | Кувырок вперед | 1 | 12.11.2021 |   |
| 30 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | 1 | 16.11.2021 |   |
| 31 | Зарядка (знания о физической культуре) | 1 | 17.11.2021 |   |
| 32 | Кувырок назад | 1 | 19.11.2021 |   |
| 33 | Круговая трениров­ка | 1 | 23.11.2021 |   |
| 34 | Стойка на голове и руках | 1 | 24.11.2021 |   |
| 35 | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека (знания о физической культуре) | 1 | 26.11.2021 |   |
| 36 | Гимнасти­ческие упражнения | 1 | 30.11.2021 |   |
| 37 | Висы | 1 | 01.12.2021 |   |
| 38 | Лазанье по гимна­стической стенке и висы | 1 | 03.12.2021 |   |
| 39 | Круговая трениров­ка | 1 | 07.12.2021 |   |
| 40 | Прыжки через скакалку | 1 | 08.12.2021 |   |
| 41 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 | 10.12.2021 |   |
| 42 | Лазанье по канату в два прие­ма | 1 | 14.12.2021 |   |
| 43 | Круговая трениров­ка | 1 | 15.12.2021 |   |
| 44 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | 1 | 17.12.2021 |  |
| 45 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | 1 | 21.12.2021 |  |
| 46 | Круговая трениров­ка | 1 | 22.12.2021 |  |
| 47 | Вращение обруча | 1 | 24.12.2021 |  |
| 48 | Круговая трениров­ка | 1 | 28.12.2021 |  |
| 49 | Броски и ловля мяча в па­рах. Игра «Уголки» (подвижные и спортивные игры) | 1 | 29.12.2021 |  |
| 50 | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны (подвижные и спортивные игры) | 1 | 11.01.2022 |  |
| 51 | Подвиж­ная игра «Осада города» (подвижные и спортивные игры) | 1 | 12.01.2022 |  |
| 52 | Тестиро­вание под­тягиваний и сгибание, и разгибание рук в упоре лежа (подвижные и спортивные игры) | 1 | 14.01.2022 |  |
| 53 | Подвиж­ная игра «Осада города» (подвижные и спортивные игры) | 1 | 18.01.2022 |  |
| 54 | Упражне­ния с мя­чом (подвижные и спортивные игры) | 1 | 19.01.2022 |  |
| 55 | Броски набивного мяча правой и ле­вой рукой (легкая атлетика) | 1 | 21.01.2022 |  |
| 56 | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» (легкая атлетика) | 1 | 25.01.2022 |  |
| 57 | Броски мяча через волейболь­ную сетку (подвижные и спортивные игры) | 1 | 26.01.2022 |  |
| 58 | Подача мяча (подвижные и спортивные игры) | 1 | 28.01.2022 |  |
| 59 | Обучение игре «Пионербол» (подвижные и спортивные игры) | 1 | 01.02.2022 |  |
| 60 | Упражне­ния с мя­чом, игра «Пионербол» (подвижные и спортивные игры) | 1 | 02.02.2022 |  |
| 61 | Передача и ловля мяча в парах (подвижные и спортивные игры) | 1 | 04.02.2022 |  |
| 62 | Волей­больные упражне­ния, игра «Пионербол» (подвижные и спортивные игры) | 1 | 08.02.2022 |  |
| 63 | Ловля и передача мяча (подвижные и спортивные игры) | 1 | 09.02.2022 |  |
| 64 | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» (подвижные и спортивные игры) | 1 | 11.02.2022 |  |
| 65 | Повторение правил игры «Пионербол» Игра с заданиями (подвижные и спортивные игры) | 1 | 15.02.2022 |  |
| 66 | Контроль­ный урок по волейболу (подвижные и спортивные игры) | 1 | 16.02.2022 |  |
| 67 | Бросок набивного мяча сидя на развитие скоростно-силовых способностей (легкая атлетика) | 1 | 18.02.2022 |  |
| 68 | Подвиж­ная игра «перестрелка» (подвижные и спортивные игры) | 1 | 22.02.2022 |  |
| 69 | Тестиро­вание виса на время (Гимнастика с элементами акробатики) | 1 | 25.02.2022 |  |
| 70 | Полоса препят­ствий (легкая атлетика) | 1 | 01.03.2022 |  |
| 71 | Преодоление усложненной полосы препятствий (легкая атлетика) | 1 | 02.03.2022 |  |
| 72 | Тести­рование челноч­ного бега 3х10м (легкая атлетика) | 1 | 04.03.2022 |  |
| 73 | Подвиж­ная игра «перестрелка» (подвижные и спортивные игры) | 1 | 09.03.2022 |  |
| 74 | Тестирование - прыжки через скакалку (Гимнастика с элементами акробатики) | 1 | 11.03.2022 |  |
| 75 | Круговая трениров­ка (подвижные и спортивные игры) | 1 | 15.03.2022 |  |
| 76 | Подвиж­ная игра «перестрелка» (подвижные и спортивные игры) | 1 | 16.03.2022 |  |
| 77 | Подвиж­ная игра «перестрелка» (подвижные и спортивные игры) | 1 | 18.03.2022 |  |
| 78 | Круговая трениров­ка (подвижные и спортивные игры) |  | 22.03.2022 |  |
| 79 | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» (подвижные и спортивные игры) | 1 | 23.03.2022 |  |
| 80 | Прыжок в высоту с прямого разбега (легкая атлетика) | 1 | 05.04.2022 |  |
| 81 | Прыжок в высоту способом «переша­гивание» (легкая атлетика) | 1 | 06.04.2022 |  |
| 82 | Физкульт­минутка (знания о физической культуре) | 1 | 08.04.2022 |  |
| 83 | Контрольный урок - прыжок в высоту способом «переша­гивание» (легкая атлетика) | 1 | 12.04.2022 |  |
| 84 | Развитие силовых способностей – подтягивание (Гимнастика с элементами акробатики) | 1 | 13.04.2022 |  |
| 85 | Тести­рование наклона вперед из положе­ния, сидя (Гимнастика с элементами акробатики) | 1 | 15.04.2022 |  |
| 86 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места (легкая атлетика) | 1 | 19.04.2022 |  |
| 87 | Тестиро­вание под­тягиваний и сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (Гимнастика с элементами акробатики) | 1 | 20.04.2022 |  |
| 88 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния, лежа за 30 с (Гимнастика с элементами акробатики) | 1 | 22.04.2022 |  |
| 89 | Комплексное и разностороннее развитие координационных и кондиционных способностей, баскетбол (подвижные и спортивные игры) | 1 | 26.04.2022 |  |
| 90 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность (легкая атлетика) | 1 | 27.04.2022 |  |
| 91 | Спортив­ная игра «Баскет­бол» (подвижные и спортивные игры) | 1 | 29.04.2022 |  |
| 92 | Беговые упражне­ния на развитие быстроты (легкая атлетика) | 1 | 03.05.2022 |  |
| 93 | Беговые упражне­ния на развитие быстроты (легкая атлетика) | 1 | 04.05.2022 |  |
| 94 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта (легкая атлетика) | 1 | 06.05.2022 |  |
| 95 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м (легкая атлетика) | 1 | 11.05.2022 |  |
| 96 | Тести­рование метания мяча на даль­ность (легкая атлетика) | 1 | 13.05.2022 |  |
| 97 | Футболь­ные уп­ражнения (подвижные и спортивные игры) | 1 | 17.05.2022 |  |
| 98 | Спортив­ная игра «Футбол» (подвижные и спортивные игры) | 1 | 18.05.2022 |  |
| 99 | Бег на 1000 м (легкая атлетика) | 1 | 20.05.2022 |  |
| 100 | Спортив­ные игры во дворе (подвижные и спортивные игры) | 1 | 24.05.2022 |  |
| 101 | По­движные и спортив­ные игры (подвижные и спортивные игры) | 1 | 25.05.2022 |  |
| 102 | Подвиж­ные игры (подвижные и спортивные игры) | 1 | 27.05.2022 |  |

**7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.**

Учебно-практическое и учебно-лабораторное обо­рудование:

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* мостик гимнастический;
* козел гимнастический;
* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* палки гимнастические;
* скакалки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* маты гимнастические;
* перекладина навесная;
* канат для лазанья;
* мячи набивные (1 кг);
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* мячи средние резиновые;
* мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные);
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетки измерительные (10 м, 50 м);
* щиты с баскетбольными кольцами;
* стойки волейбольные;
* сетка волейбольная;
* конусы;
* аптечка медицинская.