**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана для обучающегося 4 класса с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598  
"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

Федеральным государственным образовательным стандартам начального образования обучающего с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. № 1599.

**Планируемые  результаты освоения  учебного предмета «Физическая культура»**

**Предметные результаты освоения** :

-формирование первоначальных  представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека(физическое. интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

**Ученик  научится: называть, описывать, раскрывать:**

-называть, описывать и раскрывать роль и значение занятий физическими упражнениями в жизн младшего школьника,

-понимать значение правильного режима дня, правильного питания, прцедур закаливания. Утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня, значение физической  нагрузки и способы ее регулирования,

-осознавать связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно – двигательной, дыхательной и кровеносной систем.

**Ученик  получит  возможность научиться:**

-понимать причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, проводить профилактику травматизма,

-выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопие, зрения,

- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции,

-составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой,

-варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической  гимнастики, физкультминуток.,

-выполнять упражнения, акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики,

-выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах,

-участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр.

-выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам,

-организовывать и соблюдать правильный режим дня,

-подсчитывать чистоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями,

-измерять собственную массу и длину тела,

-оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.*

*Мелкими* ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные* ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.  К значительным ошибкам относятся:

* Старт не из требуемого положения;
* Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* Несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые*ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба)  необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Кол-во часов** | **Содержание** |
| **1** | **Знания  о физической культуре**  1.История  физической культуры в России.  2.Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.  3.Опорно-двигательная система человека.  Предупреждение травматизма во время занятий упражнениями.  4. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Способы передвижения**.** | **4ч** | 1. .Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями.   Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России.    Популярные виды спорта в современной России  2. Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр;  3. Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей  Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека.  Виды травм. Понятие «разминка».  4.Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязненного воздуха на легкие. Вред курения. Ходьба, бег. Прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека. |
| **2** | **Организация здорового образа жизни.** | 3 ч | 1.Массаж.  2.Понятие о массаже, его функции.  3.Причины утомления |
| **3.** | **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью** | 2 ч | 1.**Измерение сердечного пульса**.  Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса  **2.Оценка состояния дыхательной системы.** |
| **4** | **Физкультурно -оздоровительная  деятельность**  1.Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.  2. Физические упражнения для  профилактики нарушений осанки.  3.Упражнения для профилактики нарушений зрения.  4. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | **10ч**  3ч  3ч  2ч  2ч | 1.Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях,  прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнения  для растягивания мышц «Дровосек»  2.Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)  3.Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет.  Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 90°, наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо). |
| **5** | **Спортивно - оздоровительная деятельность** | **15ч** | Теория изучения по учебнику: Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт,  многоскоки.  Метание малого мяча на дальность с разбега  Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Теория изучения по темам: Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках  Одновременный одношажный лыжный ход.  Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке.  Передвижение на лыжах разными способами. |
| 5.1 | Легкая атлетика | 2 |
| 5.2 | Гимнастика с основами акробатики | 6 |
| 5.3 | Подвижные и спортивные игры | 4 |
| 5.4 | Лыжная  подготовка | 3 |
| **ИТОГО** |  | **34** |  |

**Календарно-тематическое планирование по предмету  «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока |
| По   плану | По факту |
| 1 |  |  | Инструктаж по ТБ  при занятиях физической культуры - вводный. Игра  в шашки. | 1 | Комбинированный |
| 2 |  |  | История  физической культуры в России.  упражнения для подвижности суставов | 1 | Комбинированный |
| 3 |  |  | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. | 1 | Комбинированный |
| 4 |  |  | Физические упражнения для  профилактики нарушений осанки. | 1 | Комбинированный |
| 5 |  |  | Упражнения для профилактики нарушений зрения.Упражнения для мышц шеи | 1 | Комбинированный |
| 6 |  |  | Беседа: Стойки и перемещения. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Игра «Собачка» | 1 | Комбинированный |
| 7 |  |  | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Кошка и мышка». | 1 | Комбинированный |
| 8 |  |  | Упражнения в парах. Игра «Ручеек» | 1 | Комбинированный |
| 9 |  |  | ВеденВедение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек» | 1 | Комбинированный |
| 10 |  |  | Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. | 1 | Комбинированный |
| 11 |  |  | Техника безопасности. Физические упражнения для утренней  гигиенической гимнастики. | 1 | Комбинированный |
| 12 |  |  | Физические упражнения для  профилактики нарушений осанки.  Упражнения в «вытяжении». Игра «Тише едешь, дальше будешь!». | 1 | Комбинированный |
| 13 |  |  | Массаж  рук, ног, головы. Игра «Попади мячом в булаву». | 1 | Комбинированный |
| 14 |  |  | Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Игра «Собачка» | 1 | Комбинированный |
| 15 |  |  | Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек» | 1 | Комбинированный |
| 16 |  |  | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Кошка и мышка». | 1 | Комбинированный |
| 17 |  |  | Ведение мяча на месте, в движении Игра «Попади мячом в булаву». | 1 | Комбинированный |
| 18 |  |  | Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Игра «Собачка» | 1 | Комбинированный |
| 19 |  |  | Измерение сердечного пульса**.**  Игра в шашки | 1 | Комбинированный |
| 20 |  |  | Оценка состояния дыхательной системы. Игра в шашки. | 1 | Комбинированный |
| 21 |  |  | Работа с набивными мячами. Игра в шахматы | 1 | Комбинированный |
| 22 |  |  | Ловля и передача  мяча Ведение,  бросок в цель | 1 | Комбинированный |
| 23 |  |  | Ловля и передача  мяча Ведение,  бросок в цель | 1 | Комбинированный |
| 24 |  |  | Повторить теоретически прием мяча снизу. Объяснить. | 1 | Комбинированный |
| 25 |  |  | Объяснить. Стойки, перемещения, ведение, ловля и передача мяча. | 1 | Комбинированный |
| 26 |  |  | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Ведение мяча на месте, в движении | 1 | Комбинированный |
| 27 |  |  | Подбор лыж. Одежда. Скользящий шаг свободное катание. | 1 | Комбинированный |
| 28 |  |  | Свободное катание скользящим шагом | 1 | Комбинированный |
| 29 |  |  | Попеременный двухшажный ход .Свободное катание | 1 | Комбинированный |
| 30 |  |  | Физические упражнения для утренней  гигиенической гимнастики | 1 | Комбинированный |
| 31 |  |  | Прием мяча двумя руками снизу - объяснить. | 1 | Комбинированный |
| 32 |  |  | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках.  Выучить правила игры в баскетбол | 1 | Комбинированный |
| 33 |  |  | Что такое низкий старт –изучить.. | 1 | Комбинированный |
| 34 |  |  | Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Подвижная игра : «Морской бой» | 1 | Комбинированный |
| **Итого** | | | **34** |  |  |