

Приложение 8
к адаптированной основной
общеобразовательной программе
образования обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) МБОУ СОШ №1 г.
Углегорска

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО»

начальное общее образование – 1 уровень
срок реализации программы – 4 года

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- 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, равновесие, 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).

Выпускник 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета

4 класс (102 часа)

Раздел 1. Легкая атлетика (21 ч)

Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты движения, шага. Разновидности ходьбы. Ходьба через препятствия. Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты движения, шага. Ходьба через препятствия. Бег с изменением длины и частоты движения, шага, с высоким подниманием бедра. Бег приставными шагами, боком, с захлестыванием голени назад. Подвижные игры. Совершенствование навыков бега. Остановки и повороты во время бега. Бег с изменением скорости, через импровизированные препятствия под звуковые сигналы. Бег на 30 метров с высокого старта. Бег на 60 метров с максимальной скоростью. Разновидности бега. Совершенствование навыков бега. Челночный бег 3х10. Эстафеты с эстафетной палочкой.

Развитие координационных способностей. Прыжки с поворотом на 180°. Освоение навыков прыжков. Прыжки на скакалке. Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Закрепление. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах вместе и с продвижением. Броски большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты движения, шага.

Раздел 2. Гимнастика и акробатика (18 ч)

Освоение строевых упражнений. Команда на 1-2 рассчитайсь. Игры. Команды: шире шаг, реже шаг. Перестроение из шеренги в круг. Освоение строевых упражнений. Передвижение по диагонали, «змейкой». Акробатические упражнения. Перекаты, группировки. Акробатические упражнения. Перекаты, группировки. 2-3 кувырка вперед. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине

Упражнения в висе стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа. Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнения в равновесии. Лазание по бревну, гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Развитие силовых способностей. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Упражнения в равновесии: лазание по бревну стоя, гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Перелазание через гимнастического коня. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии, на гимнастической скамейке с мячами на сохранение равновесия. Игры. Подвижные игры. Упражнения на сохранение равновесия. Ходьба приставными шагами. Ходьба по скамейке. Упражнения на сохранение равновесия. Ходьба приставными шагами по бревну.

Раздел 3. Лыжная подготовка (24 ч)

Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности. Игры. Скользящий шаг. Скользящий шаг без палок. Отработка навыков подъема «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Отработка навыков подъема «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Формирование навыков ходьбы на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Чередование одновременного двухшажного с переменным двухшажным ходом. Передвижение скользящим ходом без палок. Передвижение попеременным ходом без палок. Закрепление техники передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах на дистанцию 100 метров

Передвижение на лыжах на дистанцию 500 метров. Передвижение на лыжах на дистанцию 1000 метров. Передвижение на лыжах на дистанцию 2000 метров. Контроль прохождения дистанции на лыжах (1 км.). Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. Совершенствование техники подъема и спуска с горы. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры «Быстрый лыжник». Подвижные игры «За мной».

Раздел 4. Подвижные игры (19 ч.)

Спортивная игра. «Пионербол»- совершенствование. Подвижная игра «Ловко в цель». Подвижная игра «Вышибалы». Подвижная игра «Борьба за мяч». Подвижная игра с элементами эстафет с мячами. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». Подвижная игра «Круговая лапта». Подвижная игра «Самый ловкий». Подвижная игра «Передал - садись». Подвижная игра «Передай мяч над головой». Подвижная игра «Великаны и гномы». Подвижная игра «Перемена предмета». Подвижная игра «Точно в цель». Подвижная игра «Удочка». Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Лиса и куры». Подвижная игра «Салки». Подвижная игра «Быстрые и ловкие». Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Раздел 5. Спортивные игры (20 ч.)

Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Игры. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в цель. Ловля и передача мяча в движении. Игры

Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Точная передача, ведение мяча. Подвижные игры «Гонка баскетбольных мячей», «Метатели». Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит. Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол. Подвижные игры «Защита укрепления», «Попади в кольцо». Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с бегом, прыжками. Упражнения на сохранение равновесия. Подвижные игры «Догонялки на марше», «Стрелки». Упражнение на развитие силы. Перетягивание каната. Игры. Упражнения на развитие гибкости, равновесия. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Увертывайся от мяча». Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведения и подбор мяча. Игра мини-баскетбол.

Тематическое планирование

4 класс (102 часа)

№ п/п	Наименование разделов, тем
	Раздел 1. Легкая атлетика (21 ч)
1	Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты движения, шага
2	Разновидности ходьбы. Ходьба через препятствия
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты движения, шага. Ходьба через препятствия
4	Бег с изменением длины и частоты движения, шага, с высоким подниманием бедра
5	Бег приставными шагами, боком, с захлестыванием голени назад
6	Подвижные игры
7	Совершенствование навыков бега. Остановки и повороты во время бега
8	Бег с изменением скорости, через импровизированные препятствия под звуковые сигналы
9	Бег на 30 метров с высокого старта
10	Бег на 60 метров с максимальной скоростью
11	Разновидности бега. Совершенствование навыков бега
12	Челночный бег 3х10. Эстафеты с эстафетной палочкой
13	Развитие координационных способностей. Прыжки с поворотом на 180°
14	Освоение навыков прыжков. Прыжки на скакалке

15	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с разбега
16	Прыжки в длину с места. Закрепление
17	Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей
18	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах вместе и с продвижением
19	Броски большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами
20	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность
21	Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты движения, шага
	Раздел 2. Гимнастика и акробатика (18 ч)
22	Освоение строевых упражнений. Команда на 1-2 рассчитайся. Игры
23	Команды: шире шаг, реже шаг. Перестроение из шеренги в круг
24	Освоение строевых упражнений. Передвижение по диагонали, «змейкой»
25	Акробатические упражнения. Перекаты, группировки
26	Акробатические упражнения. Перекаты, группировки. 2-3 кувырка вперед
27	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине
28	Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине
29	Упражнения в висе стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа
30	Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног
31	Упражнения в равновесии. Лазание по бревну, гимнастической скамейке.

	Развитие силовых способностей
32	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Развитие силовых способностей
33	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками
34	Упражнения в равновесии: лазание по бревну стоя, гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
35	Перелазание через гимнастического коня. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей
36	Упражнения в равновесии, на гимнастической скамейке с мячами на сохранение равновесия. Игры
37	Подвижные игры
38	Упражнения на сохранение равновесия. Ходьба приставными шагами. Ходьба по скамейке
39	Упражнения на сохранение равновесия. Ходьба приставными шагами по бревну
	Раздел 3. Лыжная подготовка (24 ч)
40	Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности. Игры
41	Скользкий шаг
42	Скользкий шаг без палок
43	Отработка навыков подъема «лесенкой»
44	Спуски в высокой и низкой стойках
45	Отработка навыков подъема «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках

46	Формирование навыков ходьбы на лыжах
47	Совершенствование техники передвижения на лыжах
48	Одновременный двухшажный ход
49	Чередование одновременного двухшажного с переменным двухшажным ходом
50	Передвижение скользящим ходом без палок
51	Передвижение попеременным ходом без палок
52	Закрепление техники передвижения на лыжах
53	Передвижение на лыжах на дистанцию 100 метров
54	Передвижение на лыжах на дистанцию 500 метров
55	Передвижение на лыжах на дистанцию 1000 метров
56	Передвижение на лыжах на дистанцию 2000 метров
57	Контроль прохождения дистанции на лыжах (1 км.)
58	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью
59	Совершенствование техники подъема и спуска с горы
60	Совершенствование техники передвижения на лыжах
61	Преодоление полосы препятствий
62	Подвижные игры «Быстрый лыжник»
63	Подвижные игры «За мной»
	Раздел 4. Подвижные игры (19 ч.)
64	Спортивная игра. «Пионербол»- совершенствование
65	Подвижная игра «Ловко в цель»

66	Подвижная игра «Вышибалы»
67	Подвижная игра «Борьба за мяч»
68	Подвижная игра с элементами эстафет с мячами
69	Подвижная игра «Не давай мяча водящему»
70	Подвижная игра «Круговая лапта»
71	Подвижная игра «Самый ловкий»
72	Подвижная игра «Передал - садись»
73	Подвижная игра «Передай мяч над головой»
74	Подвижная игра «Великаны и гномы»
75	Подвижная игра «Перемена предмета»
76	Подвижная игра «Точно в цель»
77	Подвижная игра «Удочка»
78	Подвижная игра «Охотники и утки»
79	Подвижная игра «Лиса и куры»
80	Подвижная игра «Салки»
81	Подвижная игра «Быстрые и ловкие»
82	Подвижные игры с элементами спортивных игр.
	Раздел 5. Спортивные игры (20 ч.)
83	Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Игры
84	Ведение мяча с изменением направления. Игры
85	Броски мяча в цель. Игры
86	Ловля и передача мяча в движении. Игры

87	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков
88	Точная передача, ведение мяча. Игры
89	Подвижные игры «Гонка баскетбольных мячей», «Метатели»
90	Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит
91	Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит
92	Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол
93	Подвижные игры «Защита укрепления», «Попади в кольцо»
94	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с бегом, прыжками
95	Упражнения на сохранение равновесия. Игры
96	Подвижные игры «Догонялки на марше», «Стрелки»
97	Упражнение на развитие силы. Перетягивание каната. Игры
98	Упражнения на развитие гибкости, равновесия. Игры
99	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Увертывайся от мяча»
100	Эстафеты с баскетбольными мячами
101	Ведения и подбор мяча
102	Игра мини-баскетбол

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575802

Владелец Мельникова Татьяна Ивановна

Действителен с 22.06.2022 по 22.06.2023