

Приложение №
к Адаптированной основной общеобразовательной программе
начального общего образования учащихся
с задержкой психического развития (вариант 7.1),
утвержденной приказом от 18.10.2019 г №182

Адаптированная
рабочая программа
по физической культуре
4 класс
(Вариант 7.1)

Учитель: Малышева Л. А.
Первая квалификационная категория

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре в 4 классе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), вариант 7.1, разработана на основе основополагающих документов современного Российского Образования.

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее – ФГОС), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 №373 (с изм. от 26.10.2010, 22.09.2011, 18.12.2012, 29.12.2014, 18.05.2015, 31.12.2015)

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);

- Приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19.12.2014 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

Учебного плана МОУ – СОШ д. Новые Ивайтенки

Адаптированная рабочая программа по физической культуре ориентирована на использование учебно – методического комплекта по предмету:

1.1.7.1.3.1 Лях В.И. Физическая культура 1 -4 классы, Издательство «Просвещение»

Адаптированная рабочая программа разработана с учетом психофизических возможностей, обучающихся с задержкой психического развития 2 класса.

Данная программа дает возможность детям с ОВЗ:

- освоить основную образовательную программу на доступном им уровне;

- повысить уровень личностного развития и образования;

- восполнить пробелы предшествующего обучения и воспитания;

- повысить уровень познавательной и эмоционально – личностной сферы.

и предусматривает:

- организацию без барьерной, развивающей предметной среды;

- создание атмосферы эмоционального комфорта;

- формирование взаимоотношений в духе сотрудничества и принятия особенностей и возможностей каждого ребенка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Место учебного предмета в учебном плане.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре 4 класс (вариант 7.1) рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Срок реализации адаптированной рабочей программы по физической культуре (вариант.7.1) – 1 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» в 4 классе является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 4 классе является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемов страховки и самостраховки;
- выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

Познавательные УУД:

- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;

Коммуникативные УУД:

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 4 классе является сформированность следующих умений:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 4 класс

4 класс

Гимнастика с элементами акробатики (15ч)

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Круговая тренировка. Стойка на голове и на руках. Гимнастические упражнения. Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приема. Круговая тренировка.

Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Махи на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Вращение обруча. Круговая тренировка. Знакомство с опорным прыжком. Опорный прыжок. Контрольный урок по опорному прыжку. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

Легкая атлетика (36ч)

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат.

Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Бег на 1000 м.

Лыжная подготовка (17 часов).

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

Подвижные и спортивные игры (на каждом уроке)

Техника паса в футболе. Контрольный урок по футболу. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча. Упражнения с мячом. Ведение мяча. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Контрольный урок по волейболу. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол». Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол». Спортивные игры. Подвижные и спортивные игры.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

4 класс

Тема	Кол-во часов	Примечание
Лёгкая атлетика	36	Подвижные игры на каждом уроке
Гимнастика	15	Подвижные игры на каждом уроке
Лыжная подготовка	17	Подвижные игры на каждом уроке
Спортивные игры		Подвижные игры на каждом уроке
Итого:	68	

Приложение
к адаптированной рабочей программе
по физической культуре

**Муниципальное общеобразовательное учреждение –
Средняя общеобразовательная школа деревни Новые Ивайтенки
Унечского района Брянской области**

«Согласовано»

«Утверждено»

Руководитель МС: Малышева Л.А.

Директор школы: Галюго И.М.

Приказ от _____ № _____

Календарно-тематическое планирование

по физической культуре

4 класс

(Вариант 7.1)

Учитель: Малышева Л. А.

Первая квалификационная категория

Календарно - тематическое планирование по физической культуре, 4класс

№ п/п	Наименование раздела Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			План.	Факт
Лёгкая атлетика (18ч)				
1	Вводный инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1ч	2.09	
2	Первичный инструктаж по технике безопасности. Обучить технике высокого старта. Игра «Пустое место».	1ч	8.09	
3	Совершенствовать технику ходьбы через препятствия. Игра «Белые медведи».	1ч	9.09	
4	Совершенствовать технику ходьбы через несколько препятствий. Игра «Белые медведи».	1ч	15.09	
5	Сдача контрольного норматива – бег 30м. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1ч	16.09	
6	Обучить технике прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Гуси- лебеди».	1ч	22.09	
7	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Гуси – лебеди».	1ч	23.09	
8	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1ч	29.09	
9	Сдача контрольного норматива- прыжок в длину с места и разбега. Подвижная игра «Удочка».	1ч	30.09	
10	Обучить техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	1ч	6.10	
11	Совершенствовать технику метания мяча в цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1ч	7.10	
12	Обучить технике метания мяча в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1ч	13.10	
13	Совершенствовать технику метания мяча на дальность. Подвижная игра «Точный расчёт».	1ч	14.10	
14	Обучить технике бега на выносливость. Подвижная игра «День и ночь».	1ч	20.10	
15	Совершенствовать технику бега на выносливость. Подвижная игра «Быстро и точно».	1ч	21.10	
16	Сдача контрольного норматива -бег 1000м. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1ч	27.10	
17	Совершенствовать технику бега. Подвижная игра «Третий лишний».	1ч	10.11	
18	Сдача контрольного норматива-челночный бег. Подвижная игра «Третий лишний».	1ч	11.11	
Гимнастика (15ч)				
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика, её история в жизни человека. Обучить технике ходьбы по бревну. Подвижная игра «Попади в ворота».	1ч	17.11	
20	Обучить технике перекатов и группировок. Подвижная игра «Удочка».	1ч	18.11	
21	Обучить технике кувырка вперёд с места и с трёх шагов. Подвижная. Игра «Запрещённое движение»	1ч	24.11	
22	Обучить технике кувырка назад. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1ч	25.11	
23	Обучить технике стойки на лопатках. Подвижная игра	1ч	1.12	

	«Шире шаг».			
24	Обучить технике упражнения «Мост». Подвижная игра «Шире шаг».	1ч	2.12	
25	Совершенствовать акробатические упражнения. Подвижная игра «Что изменилось?»	1ч	8.12	
26	Обучить технике различных вариантов виса . Подвижная игра «Что изменилось»	1ч	9.12	
27	Совершенствовать технику виса на согнутых руках. Подвижная игра «Быстро и точно».	1ч	15.12	
28	Совершенствовать технику виса на согнутых руках. Подвижная игра «Быстро и точно».	1ч	16.12	
29	Обучить лазанию по гимнастической стенке. Подвижная игра «День и ночь».	1ч	22.12	
30	Совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке. Подвижная игра «Горячая линия».	1ч	23.12	
31	Обучить лазанию по канату в два приёма. Подвижная игра «Будь осторожен».	1ч	29.12	
32	Совершенствовать приёмы лазания по канату. Подвижная игра «Будь осторожен».	1ч	12.01	
33	Обучить ходьбе по бревну . Подвижная игра «Салки и мяч».	1ч	13.01	
Лыжная подготовка (17ч)				
34	Повторный инструктаж по ТБ «Лыжная подготовка». Обучить технике ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок.	1ч	19.01	
35	Обучить технике попеременного двухшажного хода с палками. Подвижная игра «Не сбей палку».	1ч	20.01	
36	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода с палками. Подвижная игра «Лыжный поезд»	1ч	26.01	
37	Обучить технике поворотов переступанием в движении. Подвижная игра «Не попадись»	1ч	27.01	
38	Совершенствовать технику поворотов переступанием в движении. Подвижная игра «Не попадись».	1ч	2.02	
39	Обучить технике одновременного двухшажного хода без палок. Подвижная игра «Накаты».	1ч	3.02	
40	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода без палок. Подвижная игра «Кто дальше проскользит»	1ч	3.02	
41	Обучить технике одновременного одношажного хода. Подвижная игра «Кто дальше проскользит».	1ч	9.02	
42	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Подвижная игра «Волк во рву».	1ч	10.02	
43	Обучить подъёму лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой. Подвижная игра «Удочка».	1ч	16.02	
44	Совершенствовать подъём лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой. Подвижная игра «Удочка».	1ч	17.02	
45	Обучить технике спуска на лыжах в высокой стойке. Подвижная игра «Вызови по имени».	1ч	24.02	
46	Совершенствовать технику спуска на лыжах в высокой стойке. Подвижная игра «Вызови по имени».	1ч	2.03	
47	Обучить технике спуска на лыжах в низкой стойке. Подвижная игра «Подвижная цель».	1ч	2.03	
48	Совершенствовать технику спуска на лыжах в низкой стойке. Подвижная игра «Подвижная цель».	1ч	3.03	
49	Провести прохождение дистанции на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1ч	9.03	

50	Совершенствовать технику спуска на лыжах в высокой и низкой стойке. Подвижная игра «Волк во рву».	1ч	10.03	
Лёгкая атлетика (18ч)				
51	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики Совершенствовать ходьбу с изменением длины и частоты шагов. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	1ч	16.03	
52	Совершенствовать ходьбу с преодолением 3-4 препятствий. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Обычный бег.	1ч	17.03	
53	Совершенствовать обычный бег с изменением направления движения. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1ч	23.03	
54	Совершенствовать технику челночного бега. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1ч	6.04	
55	Обучить технике прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Быстро и точно»	1ч	7.04	
56	Совершенствовать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Подвижная цель».	1ч	13.04	
57	Тестирование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Совушка».	1ч	14.04	
58	Обучить метанию малого мяча по горизонтальной и по вертикальной цели. Подвижная игра «Овладей мячом».	1ч	20.04	
59	Совершенствовать метания малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Подвижная игра «Овладей мячом»	1ч	21.04	
60	Обучить метанию набивного мяча от груди. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1ч	27.04	
61	Совершенствовать метания набивного мяча от груди. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1ч	28.04	
62	Урок- игра «Ловля обезьян с мячом». Обучить технике игры.	1ч	4.05	
63	Обучить метанию большого мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Перестрелка».	1ч	5.05	
64	Совершенствовать технику метания большого мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Перестрелка».	1ч	11.05	
65	Годовой тест на промежуточной аттестации. Урок- игра «Борьба». Обучить технике игры.	1ч	12.05	
66	Совершенствовать равномерный бег до восьми минут. Подвижная игра «Снайперы».	1ч	18.05	
67	Урок- игра «Метко в цель». Обучить технике игры .	1ч	19.05	
68	Урок- игра «Круговой» Обучить технике игры.	1ч	25.05	

