

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«Средняя общеобразовательная школа № 64»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПС

Протокол № 1  
от «25» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Мешкова В.В.  
«25» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ г. Астрахани  
«СОШ № 64»

\_\_\_\_\_ Е.Г. Тихонова  
Приказ № 115-д от 25.08.2021 г.

**АДАптированная рабочая программа**

**по физической культуре**

для учащихся с задержкой психического развития, обучающихся в 4 классе  
на 2021 – 2022 учебный год (102 часа)

Составлена на основании:

АООП НОО МБОУ г.Астрахани «СОШ №64», ООП НОО МБОУ г.Астрахани «СОШ №64»  
примерных программ по учебным предметам. Начальная школа. В 2ч. 3-е изд, -М.: Просвещение, 2011. – 317 –  
(Стандарты второго поколения);

Авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха.  
1-4 классы. 2016 г.

Учебник Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы

Составила:

учитель начальных классов  
Паплевко Екатерина Васильевна

### **Пояснительная записка**

Программа детализирует и раскрывает базовое содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены ФГОС, с учётом индивидуальных психофизических особенностей и возможностей обучающихся интегрированно в общеобразовательном классе.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения для учащихся с задержкой психического развития в программе даются дифференцированно. Одни понятия и явления изучаются таким образом, чтобы ученики могли опознавать их, опираясь на существенные признаки. По другим вопросам учащиеся получают только общее представление. Ряд сведений о физической культуре познается школьниками в результате практической деятельности. Программа учитывает следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объём памяти, неточность и затруднение при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа; синтеза, сравнения, обобщения, нарушения речи.

Программа определяет базовые знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся и составлена с учетом того, чтобы сформировать прочные базовые умения и навыки учащихся с ЗПР. Программа предусматривает уроки по развитию практических умений.

#### **I. Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Физическая культура» к концу 4-го года обучения.**

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

##### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

#### **Планируемые образовательные результаты обучающихся с ЗПР на конец 4 класса:**

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, Истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

## **Содержание предмета, курса**

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

### Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

### Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

### На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### Структура учебного курса

Количество часов, отводимых на реализацию рабочей программы 102ч.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	<b>Базовая часть - 78ч.</b>	
	Что надо знать	13ч.
	Что надо уметь	65ч.
1	Играем все	14ч.
2	Бодрость, грация, координация	18ч.
3	Бег, ходьба, прыжки, метание	15ч.
4	Все на лыжи	18ч.
	<b>Вариативная часть - 24ч.</b>	
5	Бодрость, грация, координация	8ч.
6	Все на лыжи	5ч.
7	Играем все	6ч.
8	Бег, ходьба, прыжки, метание	5ч.
	Всего:	102ч.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 4 КЛАССЕ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
<b>1 четверть ( 27 ч)</b>			
1.	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	3.09
2.	Высокий старт.	1	6.09
3.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	7.09
4.	Старты из различных исходных положений. Инструктаж по Т.Б.	1	10.09
5.	Старты из различных исходных положений.	1	13.09
6.	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1	14.09
7.	Эстафеты. Бег 60 метров. Инструктаж по Т.Б.	1	17.09
8.	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1	20.09
9.	Прыжок в длину с места.	1	21.09
10.	Прыжок в длину с места – тест. Инструктаж по Т.Б.	1	24.09
11.	Прыжок в длину с разбега.	1	27.09
12.	Прыжок в длину с разбега.	1	28.09
13.	Прыжок в длину с разбега – учет. Инструктаж по Т.Б.	1	01.10
14.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	4.10
15.	Метание мяча в вертикальную цель.	1	5.10
16.	Метание мяча с места на дальность. Инструктаж по Т.Б.	1	8.10
17.	Метание мяча с разбега.	1	11.10
18.	Метание мяча с разбега.	1	12.10
19.	Метание мяча с разбега – учет. Инструктаж по Т.Б.	1	15.10
20.	Бег в чередовании с ходьбой.	1	18.10
21.	Преодоление препятствий.	1	19.10
22.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест. Инструктаж по Т.Б.	1	22.10
23.	Переменный бег.	1	25.10

24.	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1	26.10
25.	Переменный бег. Инструктаж по Т.Б.	1	29.10
26.	Кросс 2000 метров – учет.	1	1.11
27.	Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1	2.11
	<b>2 четверть ( 21 ч )</b>		
28.	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	1	12.11
29.	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	15.11
30.	Акробатика. Строевые упражнения.	1	16.11
31.	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	1	19.11
32.	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	22.11
33.	Акробатика. Строевые упражнения.	1	23.11
34.	Акробатика – учет. Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	1	26.11
35.	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1	29.11
36.	Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1	30.11
37.	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	1	3.12
38.	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.	1	6.12
39.	Упражнение в равновесии на бревне – учет.	1	7.12
40.	Лазание и перелезание. Инструктаж по Т.Б.	1	10.12
41.	Лазание и перелезание.	1	13.12
42.	Лазание по канату.	1	14.12
43.	Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест. Инструктаж по Т.Б.	1	17.12
44.	Лазание по канату.	1	20.12
45.	Лазание по канату – учет.	1	21.12
46.	Опорные прыжки на горку гимнастических матов. Инструктаж по Т.Б.	1	24.12
47.	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1	27.12
48.	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1	28.12
	<b>3 четверть ( 30 ч )</b>		
49.	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук. Инструктаж по Т.Б.	1	
50.	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.	1	
51.	Стойки, передвижения, повороты.	1	



52.	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест. Инструктаж по Т.Б.	1	
53.	Ловля и передача мяча на месте.	1	
54.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку – тест.	1	
55.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет. Инструктаж по Т.Б.	1	
56.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	
57.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	
58.	Ведение мяча в движении. Инструктаж по Т.Б.	1	
59.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	1	
60.	Бросок мяча на места.	1	
61.	Бросок мяча с шагом. Инструктаж по Т.Б.	1	
62.	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	1	
63.	Бросок мяча в кольцо.	1	
64.	Бросок мяча в кольцо. Инструктаж по Т.Б.	1	
65.	Бросок мяча в кольцо – учет.	1	
66.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
67.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Инструктаж по Т.Б.	1	
68.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
69.	Подвижные игры.	1	
70.	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б.	1	
71.	Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	1	
72.	Подвижные игры.	1	
73.	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б.	1	
74.	Подвижные игры.	1	
75.	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1	
76.	Стойки игрока и перемещения. Инструктаж по Т.Б.	1	
77.	Передача мяча сверху двумя руками	1	
78.	Передача мяча сверху двумя руками	1	
	<b>4 четверть ( 24 ч )</b>		
79.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет. Инструктаж по Т.Б.	1	

80.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Инструктаж по Т.Б.	1	
81.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
82.	Прыжок в высоту с разбега.	1	
83.	Прыжок в высоту с разбега – учет. Инструктаж по Т.Б.	1	
84.	Бег в чередовании с ходьбой.	1	
85.	Преодоление препятствий.	1	
86.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест. Инструктаж по Т.Б.	1	
87.	Переменный бег	1	
88.	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1	
89.	Переменный бег. Инструктаж по Т.Б.	1	
90.	Кросс 2000 метров – учет.	1	
91.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	
92.	Старты из различных исходных положений. Инструктаж по Т.Б.	1	
93.	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1	
94.	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1	
95.	Метание мяча в вертикальную цель. Инструктаж по Т.Б.	1	
96.	Метание мяча с места на дальность.	1	
97.	Метание мяча с разбега.	1	
98.	Метание мяча с разбега – учет. Инструктаж по Т.Б.	1	
99.	Прыжок в длину с места – тест.	1	
100.	Прыжок в длину с разбега.	1	
101.	Прыжок в длину с разбега. Инструктаж по Т.Б.	1	
102.	Прыжок в длину с разбега – учет.	1	