

**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) |
|----------|---------------------------------|---------------------------|
| | Базовая часть - 78ч. | |
| | 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. |
| | Вариативная часть - 24ч. | |
| 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 |
|---------------------------|--|---------------------|-------|
| 1 четверть (27 ч) | | | |
| 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 |
| | 2 четверть (21 ч) | | |
| 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 |
| | 3 четверть (30 ч) | | |
| 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 | |
| | 4 четверть (24 ч) | | |
| 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 | |