

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Жуковская начальная общеобразовательная школа-детский сад»
Тетюшского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено на педагогическом совете Протокол №1 от 21 августа 2023 г	«Утверждено» Директор: _____ Е.А.Борисова Приказ № 57-ОД от «01»сентября 2023 г.
---	---



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 4А класса

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа составлена для обучающегося четвертого класса общеобразовательной четырехлетней начальной школы в соответствии с вариантом 7.1 Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Программа составлена на основе Примерной основной образовательной программы по физической культуре для начальной школы, рекомендованной Министерством образования и науки РФ, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, являющейся составной частью Образовательной системы «Перспектива», программы воспитания Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования. Составлена для обучающегося 4-го класса общеобразовательной школы с задержкой психического развития с учетом особенностей его психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. (В соответствии с ч. 1 ст. 79 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273)

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.

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;

-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»

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 30м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3 х 10м. 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 чел

х 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»

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	

Лист согласования к документу № 36уч2023 от 19.09.2023
Инициатор согласования: Борисова Е.А. Заведующий
Согласование инициировано: 19.09.2023 10:22

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Борисова Е.А.		 Подписано 19.09.2023 - 10:22	-