

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование город Армавир

МБОУ СОШ № 13

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
начальных классов


Адаменко Ю.Е.
Приказ № 01-08/132
от «29» августа 2024 г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УМР


Добрынина Н.А.
Приказ № 01-08/132
от «29» августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ СОШ №13


Каченко И.Г.
Приказ № 01-08/132
от «29» августа 2024г

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(вариант 7.1)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 4 классов**

Армавир, 2024

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»;

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 4 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 вися 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 вися 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 | Кол- во часов | Дата проведения | |
|------------------------------|---|---------------------|-----------------|------|
| | Тема урока | | 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 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559379

Владелец Ткаченко Ирина Геннадьевна

Действителен с 29.11.2023 по 28.11.2024