

к адаптированной основной образовательной программе
начального общего образования
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Горбачевская основная общеобразовательная школа
ФГОС

Адаптированной рабочей программа

курса «Физическая культура»

4 класс

УМК «Школа России»

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету « Физкультуре» разработана для обучающегося 4 класса с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), по программе для детей с задержкой психического развития (ЗПР) (вариант 7.2) и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, с учётом концепции духовно-нравственного воспитания и планируемых результатов освоения начальной образовательной программы начального общего образования. Количество часов в рабочей программе указано с учетом региональных и федеральных праздников

Адаптированная рабочая программа по окружающему миру составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
4. Составлена в соответствии с требованиями примерной адаптированной основной образовательной программы и авторской рабочей программы Лях « Физическая культура» 4 класс, примерной программы УМК «Школа России» ФГОС. В соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта второго поколения начального общего образования. и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу «Школа России» учебник для общеобразовательных организаций « Физическая культура» 4 класс .

Программа отражает содержание обучения по предмету « Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей учащихся с задержкой психического развития (ЗПР).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами обучающихся являются:

- 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 обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно 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.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- 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.

Предметными результатами обучающихся являются:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Содержание учебного предмета, курса.

Знания о физической культуре (на каждом уроке)

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 элементами 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.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

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 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»

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

4 класс (68 часа, 2 часа в неделю)

п/№	Вид программного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре	На каждом уроке
2	Легкая атлетика	24
3	Подвижные игры	17
4	Гимнастика с элементами акробатики	13
5	Лыжная подготовка	14
	Всего часов:	68

4 класс

Тема урока, раздела		
Легкая атлетика 12 часов		
1	1	Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег в равномерном темпе. Мониторинг

2	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег 30м. эстафеты, игры. Мониторинг
3	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег 30м. эстафеты, игры. Мониторинг
4	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафеты, игры. Мониторинг.
5	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег в равномерном темпе 700 м.. Игры.
6	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег на выносливость с ходьбой 1000м. Игра.
7	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. метание мяча в цель. Подвижные игры
8	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. метание мяча в цель. Подвижные игры
9	9	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.
10	10	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры
11	11	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.
12	12	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега
		Подвижные игры с элементами спортивных игр 8 часов
13	1	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча на месте, двумя и одной рукой. Подвижные игры.
14	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча на месте, двумя и одной рукой. Подвижные игры.
15	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча в движении в шаге, медленно бегом.
16	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча в движении в шаге, медленно бегом.
17	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Передача мяча в парах, с отскоком от пола, от плеча.
18	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Передача мяча в парах, с отскоком от пола, от плеча.
19	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с мячом.
20	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с мячом.
		Гимнастика с элементами акробатики 13 часов
21	1	Т.б. на уроках гимнастики. Виды гимнастики. Бег, ОРУ, строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.

		Подвижные игры.
22	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, перелезание через различные препятствия. Ходьба по низкому бревну. Подвижные игры.
23	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения Лазание по гимнастической стенке, скамейке, перелезание через различные препятствия. Ходьба по низкому бревну. Лазание по канату Подвижные игры.
24	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения Разновидности висов, хватов. Упражнения на высокой и низкой перекладине. Танцевальные шаги. Подтягивание, отжимание.
25	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения Разновидности висов, хватов. Упражнения на высокой и низкой перекладине. Танцевальные шаги. Подтягивание, отжимание.
26	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения Разновидности висов, хватов. Упражнения на высокой и низкой перекладине. Танцевальные шаги. Подтягивание, отжимание.
27	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. Подвижные игры.
28	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. Подвижные игры.
29	9	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Группировка, перекат в группировке, 2 кувырка вперед слитно, в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках с прямыми ногами, «мост» из положения лежа, стоя с помощью. Подвижные игры.
30	10	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Группировка, перекат в группировке, 2 кувырка вперед слитно, в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках с прямыми ногами, «мост» из положения лежа, стоя с помощью. Подвижные игры.
31	11	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Группировка, перекат в группировке, 2 кувырка вперед слитно, в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках с прямыми ногами, «мост» из положения лежа, стоя с помощью. Подвижные игры.
32	12	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов гимнастики и акробатики. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Подвижные игры.
33	13	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов гимнастики и акробатики. Наклон туловища из положения сидя, стоя. Подвижные игры.
		Лыжная подготовка 14 часов
34	1	Т.б. на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви. История лыж, спортсмены. Подвижные игры.
35	2	ОРУ, строевые упражнения. Обучение попеременно двухшажному ходу. Подвижные игры.
36	3	ОРУ, строевые упражнения. Обучение одновременно бесшажному ходу. Подвижные игры.
37	4	ОРУ, строевые упражнения. Обучение одновременно одношажному ходу. Подвижные игры.
38	5	ОРУ, строевые упражнения. Обучение одновременно одношажному ходу. Подвижные игры.
39	6	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.

40	7	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
41	8	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
42	9	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
43	10	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
44	11	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
45	12	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
46	13	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
47	14	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
		Подвижные игры с элементами спортивных игр 9 часов
48	1	Т.б на уроках подвижных и спортивных игр. Бег, ОРУ, строевые упражнения. Подвижные игры.
49	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча на месте в парах, тройках, от груди, с отскоком от пола и без. Эстафеты, игры.
50	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча на месте в парах, тройках, от груди, с отскоком от пола и без. Эстафеты, игры.
51	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча на месте в парах, тройках, от груди, с отскоком от пола и без. Эстафеты, игры.
52	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча одной и двумя руками. Эстафеты, игра.
53	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча одной и двумя руками. Эстафеты, игра.
54	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов баскетбола через эстафеты и игру.
55	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов баскетбола через эстафеты и игру.
56	9	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов баскетбола через эстафеты и игру.
		Легкая атлетика 12 часов

57	1	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры
58	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры
59	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.
60	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.
61	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча в цель с 6 метров. Подвижные игры.
62	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча в цель с 6 метров. . Подвижные игры.
63	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.
64	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.
65	9	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег 30-60 метров. Эстафеты, подвижные игры.
66	10	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег 400-800 метров в равномерном темпе. Подвижные игры.
67	11	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег с чередованием ходьбы в равномерном темпе 1000-1500 м. подвижные игры.
68	12	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег с чередованием ходьбы в равномерном темпе 1000-1500 м. подвижные игры.