

Рассмотрен
на заседании педсовета
пр. № 1 от 31.08.2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ОИИ № 3
Котова И.В.
приказ № 95 от 31.08.23



**Адаптированная
рабочая программа
по учебному предмету «Физической культуре»
составлена на основе ФГОС
начального общего образования
для учащегося 4 класса
с задержкой психического развития
(вариант 7.1)**

Составил:

учитель физической культуры: Запорожцева О.С.

первая квалификационная категория

Срок действия программы: 2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 4 классе для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1) разработана на основе основополагающих документов современного российского образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72654)
- Адаптированной образовательной программы для обучающихся с ЗПР на 2023-2024 учебный год.
- Основной образовательной программы начального общего образования в соответствии с ФГОС МБОУ ОШ № 3 на 2023-2024 учебный год.
- Учебного плана МБОУ ОШ № 3 на 2023-2024 учебный год
- Годового учебного календарного графика МБОУ ОШ № 3 на 2023-2024 учебный год
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) МБОУ ОШ № 3 г. Гуково.
- Программы «Физическая культура 1-4 класс» Учебник М.Я.Виленский, подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение ФГОС образования второго поколения», по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию. Учебник: М. Я. Виленский.
- Физическая культура 1-4 класс.: учеб. для общеобразоват. Организации базовый уровень:/М. Я. Виленский. М.: Просвещение, 2016г.-177с «Физическая культура» (программа «Школа России»), рекомендованной Министерством образования и науки РФ.

В соответствии с учебным планом МБОУ ОШ №3 на 2023-2024 учебный год адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» рассчитана на 68 часов в году (2 часа в неделю, 34 учебных недель).

На основе годового календарного графика и расписания учебных занятий на 2023-2024 учебный год:

- 1 четверть – 8 учебных недель с 01.09.23 по 27.10.23 г.
 - 2 четверть – 8 учебных недель с 07.11.23 по 29.12.23 г.
 - 3 четверть – 10 учебных недель с 10.01.24 по 20.03.24 г.
 - 4 четверть - 8 учебных недель с 01.04.24 г. по 24.05.24 г.
- Итого: 68 часов

При составлении адаптированной рабочей программы учтены специфические образовательные потребности обучающегося с ОВЗ. Обучение построено на индивидуально-дифференцированном подходе.

Сложные для восприятия темы даются в ознакомительном плане. Базовые знания сопровождаются созданием специальных условий уроке

Программа направлена на реализацию средствами предмета «Физическая культура» основных задач образовательной области:

- формирование первоначальных представлений о единстве и многообразии предмета физкультуры;
- развитие коммуникативных умений;
- развитие нравственных и эстетических чувств;
- развитие способностей и физической деятельности.

Программой предусмотрено целенаправленное формирование первичных навыков работы с заданиями. В ходе освоения формируются умения, связанные с информационной культурой: читать, писать, эффективно работать с учебной книгой.

Программа предполагает организацию проектной деятельности, которая способствует включению учащихся в активный познавательный процесс. Проектная деятельность позволяет закрепить, расширить, углубить полученные на уроках знания, создаёт условия для физического развития детей, формирования позитивной самооценки, навыков совместной деятельности со взрослыми и сверстниками

Предмет «Физическая культура» играет важную роль в реализации основных целевых установок начального образования: становлении основ гражданской идентичности и мировоззрения; формировании основ умения учиться и способности к организации своей деятельности; духовно-нравственном развитии и воспитании младших школьников.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Формы работы: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа. Организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

3.Планируемые индивидуальные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1. Личностные результаты с учетом индивидуальных способностей:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

1. Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

2. Предметные индивидуальные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающие жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

4.Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена.

Индивидуальным подходом. Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

5.Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и пере ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезанием поочередно пере махом правой и левой ногой, пере ползания; лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях; лазание по канату; подтягивания, лежа на животе по гимнастической скамейке; хождение по гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка.

Бег в равномерном темпе до 10 мин, чередование ходьбы, бега (*бег 50 м, ходьба 100 м*).

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Два мороза», «Запрещенное движение», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Вызов номера», «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Кто дальше бросит», «Третий лишний». *На материале раздела «Спортивные игры»:*

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». **Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств

6. Тематическое планирование по физической культуре

№ урока п/п	Тема урока	Количество часов
1	Лёгкая атлетика.	16 часов
2	Гимнастика	16 ч
3	Подвижные игры	20 ч
а	На основе спортивной игры «Баскетбол»	10ч

б	На основе спортивной игры «Пионербол»	10 ч
4	Лёгкая атлетика	16 ч
Итого:		68 часов

7.Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Факт. проведения
	Легкая атлетика	16 ч		
1	Основы знаний. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Физическая культура у народов Древней Руси.	1	05.09	
	Бег, ходьба	4		
2	Ходьба через несколько препятствий. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м).	1	08.09	
3	Высокий старт. Челночный бег 3x10м. Эстафеты.	1	12.09	
4	Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением (60 м).	1	15.09	
5	Бег на результат (30 м).	1	19.09	
	Прыжки	3 ч		
6	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1	22.09	
7	Прыжок в длину с разбега 9–11 ш (зачет).	1	26.09	
8	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	1	29.09	
	Метание малого мяча	3ч		
9	Метание малого мяча на дальность с места	1	3.10	
10	Метание малого мяча на дальность с подскока.	1	6.10	
11	Метание малого мяча на дальность по движущейся мишени. Игра	1	10.10	
	Кроссовая подготовка	5 ч		
12	Чередование ходьбы и бега.	1	13.10	
13	Равномерный бег (3 минуты). Игра «Третий лишний».	1	17.10	
14	Бег 1000 метров. Игра «Пустое место»	1	20.10	
15	Бег на выносливость (7 минут). Игра «К своим флажкам».	1	24.10	
16	Бег 1000 метров (зачет). Подвижные игры.	1	27.10	
	Гимнастика	16ч		
1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Виды физических упражнений.	1	07.11	
2	Строевые упражнения. Из положения лежа на спине, стойка на лопатках. Мост. Перекаты в	1	10.11	

	группировке.			
3	Строевые упражнения Кувырок вперед, назад в группировке - слитно.	1	14.11	
4	Строевые упражнения. Из стойки на лопатках полу-переворот назад в полу-шпагат. Стойка на лопатках. Мост.	1	17.11	
5	Совершенствование акробатических стоек.	1	21.11	
6	Стойка на двух и одной ноге на бревне. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	24.11	
7	Передвижение в колонне по «диагонали» и «против ходом». Повороты на бревне.	1	28.11	
8	Вскок на бревно. Удержание равновесия.	1	01.12	
9	Ходьба по бревну. Соскок со снаряда.	1	05.12	
10	Разбег и напрыгивание на подкидной мост.	1	08.12	
11	Опорный прыжок Сдача ГТО	1	12.12	
12	Опорный прыжок ноги врозь.	1	15.12	
13	Лазание по скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастическим стенкам.	1	19.12	
14	«Переправа» Удержание в вися.	1	22.12	
15	Лазание по наклонной скамейки.	1	26.12	
16	Работа по 5 станциям (гимнастика)	1	29.12	
	Спортивные игры	20 ч		
1	Инструктаж по ТБ во время подвижных и спортивных игр. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	1	12.01	
2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	16.01	
3	Передвижения приставными шагами. Ловля и передача мяча в движении.	1	19.01	
4	Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1	23.01	
5	Остановка прыжком с двух шагов. Игра «Попади в кольцо».	1	26.01	
6	Бросок двумя руками от груди. Эстафеты.	1	30.01	
7	Остановка прыжком с двух шагов. Ведение мяча	1	2.02	
8	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игра «Передал– садись».	1	6.02	
9	Ловля и передача мяча на месте в круге, в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	09.02	
10	Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Игра в мини-баскетбол.	1	13.02	
	Пионербол	10 ч		
11	Стойка игрока. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	16.02	
12	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты с мячами.	1	20.02	
13	Ловля мяча двумя руками снизу.	1	23.02	

14	Передача броском двумя руками снизу – в паре и у стены.	1	27.02	
15	Передача броском двумя руками снизу – в паре через сетку.	1	1.03	
16	Прямая передача мяча способом снизу через сетку.	1	05.03	
17	Бросок двумя руками из за головы в стену с места.	1	08.03	
18	Бросок двумя руками из за головы в стену в прыжке.	1	12.03	
19	Прямая передача мяча способом снизу через сетку	1	15.03	
20	Игра «Пионербол» упрощенный вариант Сдача ГТО	1	19.03	
	Лёгкая атлетика.	16 ч		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Закаливание организма.	1	2.04	
2	Бег с ходьбой (4 минуты). Чередование ходьбы и бега.	1	5.04	
3	Кросс (4 минуты). Чередование ходьбы и бега.	1	9.04	
4	Равномерный бег (5 минуты). Сдача ГТО	1	12.04	
5	Равномерный бег (6 мин) Эстафеты с преодоление препятствий.	1	16.04	
6	Бег 1000 м <i>(без учета времени)</i>	1	19.04	
7	Старт. Стартовый разгон.	1	23.04	
8	Высокий старт. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	1	26.04	
9	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м).	1	30.04	
10	Челночный бег 3x10м. Эстафеты.	1	3.05	
11	Бег с ускорением (60 м).	1	7.05	
12	Прыжок в длину с места.	1	10.05	
13	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	1	14.05	
14	Прыжок в длину с разбега способом.	1	17.05	
15	Метание мяча с разбега (зачет).	1	21.05	
16	Кросс. Эстафеты с препятствиями	1	24.05	
	Итого:	68 ч	34 нед	

8.Контрольно-измерительные материалы

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
	5	4	3			
Подтягивание в висе, кол-во раз						
Подтягивание в висе лежа, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Кросс 1500 м	Без учета времени					

Приложение 3

Для полной и качественной оценки уровня физической подготовленности учащихся проводится тестирование по программе «Президентские состязания» и промежуточная аттестация в виде выполнения норм комплекса ГТО (I ступень.)

I СТУПЕНЬ «ИГРАЙ И ДВИГАЙСЯ»

(мальчики и девочки 10-12 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во)	5	6	13	4	5	11

