

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Кузьмина В.В. Протокол № 1 от 30.08.2022 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____ Кушнарь Л.В.	«Утверждено» Директор _____ Цой О.Е. Приказ № 265 от 30.08.2022 г
--	---	--



Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся с задержкой психического развития для 4 класса
(вариант 7.1)
(УМК «Школа России»)

Лунева Н.А.,
учитель начальных классов,
первая квалификационная категория

2022-2023 учебный год

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении образовательного стандарта начального общего образования»; с учётом примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2015 г. № 1/15), АООП НОО МБОУ СОШ № 16 им. Н. Косникова; по физической культуре для 4 класса разработана на основе Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Согласно учебному плану на изучение курса «Физическая культура» в 4 классе отводится 68 часов из расчёта 2 ч в неделю (34 учебных недель).

Раздел 1

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.

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 позитив-

ном 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).

Раздел 2

Содержание программного материала

1. Легкая атлетика. Подвижные игры (18ч)

На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкоатлетические упражнения»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Куда укаатишься за два шага». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

2. Гимнастика с элементами акробатики (13ч)

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 вися 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».

3. Легкоатлетические упражнения (28ч)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

4. Лыжная подготовка (9ч)

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

№ п/п	Тематический блок	Количество часов (в год)
1	Основы знаний	В процессе уроков
2	Легкая атлетика. Подвижные игры	18
3	Гимнастика.	13
4	Лыжная подготовка	9
5	Легкая атлетика. Подвижные игры.	28
	Всего	68

Раздел 3

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы урока (типы уроков, виды контроля)	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика. (подвижные игры) - 18ч			<p>Познавательные формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Регулятивные формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком каче-</p>
1	Знакомство с классом. Правила и техника безопасности. Разучивание техники высокого старта и технике прыжка с места. Рапорт учителю. Введение новых знаний.	1	
2	Строй. ОРУ – беговые. Техника высокого старта и техника прыжка в длину с места. Игра «Круговая эстафета с этапом до 20 м. Введение новых знаний	1	
3	Строй. ОРУ – беговые. Учёт бег 30 м с высокого старта. Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Мед бег до 3 мин. Введение новых знаний	1	
4	Строй. ОРУ - прыжковые. Учёт прыжки в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Разучивание технике метания мяча 150 г на дальность. Введение новых знаний	1	
5	Строй. ОРУ- прыжковые. Учёт челночный бег 3* 10м с кубиками. Техника метания мяча 150 г . Мед бег до 4 мин. Комбинированный .	1	
6	Разучивание комплекса упр типа зарядки. Техника метания мяча. Игра «Воробьи и вороны». Комбинированный .	1	
7	Комплекс упр типа зарядки. Учёт в метание мяча на дальность. Бег в мед темпе до 5 мин. Комбинированный .	1	
8	Закрепление комплекса. Учёт по подтягиванию на перекладине. Комбинированный.	1	
9	Учёт по выполнению комплекса. Техника метания мяча в цель с 6 м. Игра	1	

	«Салки»на время. Комбинированный .		<p>ственном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные</p> <p>роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;</p> <p>правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;</p> <p>Личностные</p> <p>передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);</p> <p>осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</p> <p>Познавательные</p> <p>об особенностях зарождения физической культуры; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роли зрительно-</p>
10	Строй. Техника метания мяча в цель. Разучивание передач баскетбольного мяча снизу двумя руками. Игра «Салки». Введение новых знаний	1	
11	ОРУ с большими мячами. Техника метания мяча в цель. Передачи мяча двумя руками снизу, передача от груди. Игра « Белые медведи». Комбинированный .	1	
12	Строй. Учёт метания мяча в цель. Техника передачи мяча от груди. Ведение мяча в движение. Введение новых знаний	1	
13	Строй. Учёт технике передачи баскет мяча. Техника ведения мяча. Полоса препятствий из 5 препятствий. Игра «Воробьи и вороны». Комбинированный .	1	
14	Строй. Полоса препятствий. Учёт технике ведения мяча с перемещением шагом. Игра «День , ночь». Комбинированный .	1	
15	Техника ведения мяча на месте, и в движение. Подтягивание на перекладине. Учёт в преодолении полосы препятствий из 5препятствий. Комбинированный .	1	
16	ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника и развитие силовых качеств при подтягивании. Техника ведения мяча бегом в командной эстафете. Комбинированный .	1	
17	ОРУ с гимнастической скакалкой. Учёт в подтягивании на перекладине. Комбинированный .	1	
18	Игра – эстафета с набивными мячами. Комбинированный .	1	
Гимнастика. Подвижные игры. - 13ч			
19	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строй. ОРУ. Акробатика-кувырок в сторону,стойка на лопатках, перекаты вперёд и назад. Введение	1	

	новых знаний		го и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
20	Строй. Комплекс утренней зарядки. Кувырки в сторону, стойка на лопатках. Разучивание 2-3 кувырка вперёд слитно. Мост с помощью. Введение новых знаний	1	о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направлении воздействия на организм; Регулятивные
21	Строй. УГГ комплекс. 2-3 кувырка вперёд слитно. Стойка на лопатках. Вис завесом двумя ногами. Комбинированный	1	о физических качествах и общих правилах их тестирования; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
22	Строй. Учёт комплекса УГГ. Мост из положения лёжа на спине. Кувырки вперёд, стойка на лопатках прогнувшись. Вис на согнутых руках. Комбинированный	1	о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения; Коммуникативные составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; взаимодействовать и с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой
23	Строй. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Учёт 2-3 кувырков вперёд слитно. Вис согнув ноги на низкой перекладине. Комбинированный	1	Личностные
24	Строй. ОРУ с гимнаст палкой. Учёт стойки на лопатках. Ходьба по бревну на носках, боком. Комбинированный	1	передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
25	Строй. Учёт стойки на лопатках прогнувшись. Игры – эстафеты. Лазание по канату в три приема. Комбинированный	1	осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
26	Строй. Учёт комплекса упр с гимнаст палками. Упражнения в лазание, перелазание по наклонной скамейки. Комбинированный	1	
27	Комплекс упр с набивными мячами. Учёт по преодолению препятствий. Соединение акробатических элементов. Опорный прыжок на козла. Комбинированный	1	
28	Комплекс с набивными мячами. Соединение простейших акробатических элементов. Опорный прыжок на стойку матов. Комбинированный	1	
29	Строй. Броски набивного мяча, ловля и передача. Гимнастическая полоса препятствий. Игра с набивными мячами с бегом. Игра с мячами. Учёт -	1	

	подтягивание. Комбинированный	
30	Строй. ОРУ. Учёт по прыжкам с места. Акробатические соединения. Игра «Салки». Комбинированный	1
31	Полоса препятствий. Учёт челночный бег 3 * 10 м. Игры-эстафеты. Комбинированный	1
Лыжная подготовка – 9ч		
32	Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
33	Попеременный двушажный ход с палками. Одновременный двушажный ход с палками. Преодоление ворот при спуске	1
34	Торможение «плугом». Поворот переступанием в движении. Подъем на склон полу ёлочкой. Передвижение в медленном темпе 1,5 км.	1
35	Игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень». Подъем полу елочкой, спуски с поворотом и торможением.	1
36	Попеременный двушажный ход с палками. Одновременный двушажный ход с палками. Прохождение дистанции 2 км в медленном темпе.	1
37	Прохождение дистанции 2,5 км в медленном темпе, лыжные ходы.	1
38	Игры на лыжах. Эстафета с этапом 50 м без палок. Прохождение дистанции 2,5 км	1
39	Прохождение дистанции 1 км на скорость.	1
40	Игры на лыжах. Катание с горок.	1
Легкая атлетика. Подвижные игры. - 28ч		
41	Строй. Ору с гимнастической скакалкой. Передача мяча в парах. Введение новых знаний	1
42	ОРУ в парах. Ведение и передачи мя-	1

	ча. Игра «Залётный мяч». Комбинированный		
43-44	ОРУ типа зарядки. Ведение мяча. Игры с элементами баскетбола. Комбинированный	2	
45	Строй. ОРУ типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Закрепление прыжка в высоту. Разучивание метания мяча в цель. Эстафеты с предметами Комбинированный	1	
46	ОРУ с набивными мячами. Прыжки в высоту. Метания мяча в цель. Игра «День и ночь». Комбинированный	1	
47	ОРУ с набивными мячами. Учёт технике выполнения прыжка в высоту. Игра «Воробьи и вороны». Комбинированный	1	
48	Строй .ОРУ с набивными мячами. Техника высокого старта. Учёт технике метания мяча в цель. Игра «Воробьи и вороны» Комбинированный	1	
49	ОРУ с гимнастическими скакалками. Стартовый разбег. Учёт по преодолению препятствий. Народная игра «Чижик» Комбинированный	1	
50-51	Мед. бег до 2 мин. ОРУ с гимнастическими скакалками. Учёт технике высокого старта. Игра « Охотники и утки». Комбинированный	2	
52-53	ОРУ с гимнастическими скакалками. Бег до 2 мин. Игра «Угонялушки» Комбинированный	2	
54	Бег до 3 мин.ОРУ в парах на сопротивление. Учёт бег 3*10 м. Метание мяча на дальность . Игра « Перестрелка». Комбинированный	1	
55-56	ОРУ- прыжковые. Метание мяча на дальность .Учёт прыжка в длину с места. Игра « Перестрелка». Комбинированный	2	
57-58	ОРУ- беговые. Метание мяча на дальность. Учёт бег 30 м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега.	2	

	«Салки». Комбинированный		
59-60	Бег с чередованием с ходьбой. Учёт метания мяча 150 г на дальность. Прыжки в длину с разбега. Комбинированный	2	
61-62-63	Встречные эстафеты до 20 м. Учёт бег до 6 мин. «Салки». Игры по выбору учащихся. Комбинированный	3	
64-65-66	Игра «Перестрелка». Учёт прыжки с места. Народные и подвижные игры. Комбинированный	3	
67	Игра «Перестрелка». «Салки». Правила поведения на открытых водоемах. Комбинированный	1	
68	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1	
	Всего	68 ч.	