

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Красносельцевская средняя школа имени И.А. Дядькина»
Быковского муниципального района Волгоградской области**

Согласовано:
И.о. завуча по УВР
Сидоренкова Е.В.
«___» августа 2021 г

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Красносельцевская СШ»
Рыжова Н.М. _____
Протокол № _____
от 31 августа 2021г.

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся ОВЗ
(легкая умственная отсталость)
по физической культуре для 4 класса
на 2021 - 2022 учебный год**

Составитель:
учитель начальных классов
Фоменко Вера Викторовна

Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа **по учебному предмету «физическая культура» для 4 класса** разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральными государственными образовательными стандартами начального (утвержденный приказом Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, а также планируемых результатов начального общего образования;

- приказом МО и Н РФ от 5 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями);

Письмо МО и НРТ от 19.08.2015. №исх 1054 /15 Методические рекомендации по проектированию содержания организационного раздела основной общеобразовательной программы основной образовательной программы начального общего образования для общеобразовательных организаций РТ

Примерной образовательной программой начального общего образования с учётом авторской программой А.П.Матвеева по курсу «физическая культура».

Письма Министерства образования и науки РФ от 8.10.2010. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».

Цель физического воспитания: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач физического воспитания:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

основной формой работы по физической культуре является урок.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие

принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;

-оптимистическая перспектива;

-комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 4 класса при температуре не ниже 12° С (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .

Способы самостоятельной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики: стойка на лопатках согнув ноги, мост из положения лежа на спине, кувырок вперед.

Строевые упражнения: передвижения противоходом, змейкой, перестроение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазания: по скамейке, по гимнастической стенке, по канату. Упражнения на равновесие.

Легкая атлетика

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега. Метание мяча. Челночный бег. Высокий старт.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: Ступающим и скользящим шагом, подъем наискось и лесенкой, торможение плугом, спуски в низкой стойке, лыжные гонки на 1 км.

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: “Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит”, “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

На материале лыжной подготовки: “Быстрый лыжник”, “За мной “

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящему мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся третьего класса должны:

Иметь представления:

- о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь: - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;

- составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Научиться демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	

	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 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 её 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;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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 приемы страховки и само страховки;
- 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

- планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;
- сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;
- 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;
- поиск необходимой информации в Интернете.

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.

Практическая деятельность

- повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Тематическое планирование 4 класс. Всего часов – 102

№ урока	Наименование разделов и тем.	Количество часов	Оборудование, контрольно-измерительные материалы.
1	Ходьба и бег	1	Эстафетные палочки.
2	Ходьба и бег	1	Флажки.
3	Ходьба и бег	1	Флажки.
4	Ходьба и бег	1	Эст. палочки
5	Ходьба и бег	1	Эст. палочки
6	Прыжки	1	Кубики, секундомер, сектор для прыжков.
7	Прыжки	1	Кубики, секундомер, сектор для прыжков.
8	Прыжки	1	Кубики, секундомер, сектор для прыжков.
9	Метание	1	Мячи для метания.
10	Метание	1	Мячи для метания
11	Метание	1	Мячи для метания
12	Бег по пересеченной местности	1	Флажки.

13	Бег по пересеченной местности	1	Флажки. Эстафетные палочки.
14	Бег по пересеченной местности	1	Флажки.
15	Бег по пересеченной местности	1	флажки
16	Бег по пересеченной местности	1	флажки.
17	Бег по пересеченной местности	1	флажки.
18	Бег по пересеченной местности	1	флажки.
19	Бег по пересеченной местности	1	флажки.
20	Бег по пересеченной местности	1	флажки.
21	Бег по пересеченной местности	1	флажки.
22	Бег по пересеченной местности	1	флажки.
23	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1	Гимнастическая стенка
24	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1	Гимнастическая стенка
25	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1	Гимнастическая стенка
26	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1	Гимнастическая стенка
27	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1	Гимнастическая стенка
(28)	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1	Гимнастическая

			стенка
(29)	Висы.	1	Гимнастические маты
(30)	Висы.	1	Гимнастические маты
(31)	Висы.	1	Гимнастические маты
(32)	Висы.	1	Гимнастические маты
(33)	Висы.	1	Гимнастические маты
(34)	Висы.	1	Гимнастические маты
(35)	Опорный прыжок, лазание по канату	1	Маты, канат, скамейки.
(36)	Опорный прыжок, лазание по канату	1	Маты. Канат, рулетка
(37)	Опорный прыжок, лазание по канату	1	Маты. Канат ,рулетка
(38)	Опорный прыжок, лазание по канату	1	Маты. канат
(39)	Опорный прыжок, лазание по канату	1	Маты. Скамейка.
(40)	Опорный прыжок, лазание по канату	1	Маты. Скамейка.
(41)	Подвижные игры	1	Канат. Маты.

(42)	Подвижные игры	1	Маты. Канат.
(43)	Подвижные игры	1	Маты. Мячи, скакалки, кубики
(44)	Подвижные игры	1	Мячи, скакалки, кубики маты.
(45)	Подвижные игры	1	Мячи, скакалки, кубики
(46)	Подвижные игры	1	Мячи, скакалки, кубики
(47)	Подвижные игры	1	Мячи, скакалки, кубики
(48)	Подвижные игры	1	Мячи, скакалки, кубики
(49)	Подвижные игры	1	Мячи ,скакалки, кубики
(50)	Подвижные игры	1	Мячи, скакалки, кубики
(51)	Подвижные игры	1	Мячи, скакалки, кубики
(52)	Подвижные игры	1	Мячи ,скакалки, кубики
(53)	Подвижные игры	1	Мячи, скакалки, кубики

(54)	Подвижные игры	1	Мячи ,скакалки, кубики
(55)	Подвижные игры	1	Мячи, скакалки, кубики
(56)	Подвижные игры	1	Мячи, скакалки, кубики
(57)	Подвижные игры	1	Мячи, скакалки, кубики
(58)	Подвижные игры	1	Мячи ,скакалки, кубики
(59)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи,
(60)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи,
(61)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи,
(62)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	мяч
15 (63)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи,
(64)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи,
(65)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи,
(66)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи.
(67)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи.
(68)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи.
(69)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи. Кубики.

(70)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи.
(71)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи.
(72)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	мячи
25 (73)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи.
(74)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи.
(75)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи.
(76)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи.
(77)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи.
(78)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи.
(79)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	мячи
(80)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	мячи
(81)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	мячи
(82)	Подвижные игры на снеге баскетбола	1	Мячи.
(83)	Бег по пересеченной местности	1	секундомер
(84)	Бег по пересеченной местности	1	секундомер
(85)	Бег по пересеченной местности	1	секундомер
(86)	Бег по пересеченной местности	1	секундомер
(87)	Бег по пересеченной местности	1	секундомер
(88)	Бег по пересеченной местности	1	секундомер

(89)	Бег по пересеченной местности	1	секундомер
(90)	Бег по пересеченной местности	1	секундомер
(91)	Бег по пересеченной местности	1	секундомер
(92)	Бег по пересеченной местности	1	секундомер
(93)	Ходьба и бег	1	секундомер
			секундомер
(94)	Ходьба и бег	1	секундомер
(95)	Ходьба и бег	1	секундомер
(96)	Ходьба и бег	1	секундомер
(97)	Прыжки	1	рулетка
(98)	Прыжки	1	рулетка
(99)	Прыжки	1	рулетка
(100)	Метание	1	мяч
(101)	Метание	1	мяч
(102)	Метание	1	мяч

Список литературы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 4 класс. **ФГОС** // М.201 год;
- Гимнастические палки, скамейки, стенка, маты, обручи, скакалки;
- Лыжи, лыжные палки, ботинки;
- Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
- Гранаты и мячи для метания, турник, кубики, гантели, кегли, секундомер, рулетка, свисток;
- Компьютерные презентации по темам.

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спор

Календарно – тематическое планирование предметной линии «Физическая культура» в 4 классе

3 часа в неделю - 102 часа в год