

Принято
На заседании методического
совета школы
Протокол № 1 от 29.08.2023

Утверждено
Директор МБОУ «СОШ № 3» НГО
О.А. Виноградова
Приказ № 81-о
от «30» августа 2023 г.

С изменениями
на 02.09.2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

4 класс

г. Находка
2024 г.

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Цель реализации АООП НОО обучающихся с ЗПР — обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условия для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

. Общая характеристика учебного предмета

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ (вариант 7.2.) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Отформатировано: По центру образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к структуре адаптированной основной общеобразовательной программы, условиям ее реализации и результатам освоения. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР. Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР — наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный

диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости. Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью. Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностнодеятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Специфические трудности обучения детей с задержкой психического развития

| Тип трудностей | Причины |
|--|--|
| На занятиях постоянно отвлекается | Недоразвитие эмоционально-волевой сферы, отсутствие интереса к материалу в силу преобладания игровых интересов, индивидуально-типологические особенности (преобладание возбуждения над процессом торможения) |
| Проявляет аффективные реакции (например, в ответ на замечания) | Незначительные нарушения отдельных функций эмоционально-волевой сферы |

| | |
|---|--|
| Трудности при решении математических задач | Недоразвитие свойств внимания, памяти (слуховой и речевой), трудности понимания лексико-грамматических конструкций, низкий уровень развития пространственных функций, |
| Трудности при пересказе текста | Недоразвитие логической памяти, последовательных умозаключений, ограниченный словарный запас, речевые дефекты (дизартрия, алалия) |
| Пропуски букв в письменных работах | Низкий уровень развития произвольного внимания, несформированность самоконтроля, трудности работы по правилам, недоразвитие объёма и распределения внимания |
| Трудности понимания объяснений учителя с первого раза | Личностные особенности (школьные фобии, тревожность, эмоциональная неустойчивость), слабая концентрация внимания, низкий уровень развития произвольности, недоразвитие слухоречевой памяти |
| Постоянная невнимательность, рассеянность | Недоразвитие мотивации учебной деятельности, слабая концентрация и устойчивость и объём внимания, низкий уровень развития произвольности |
| Неумение справиться с заданием в процессе самостоятельной работы в классе | Несформированность приёмов учебной деятельности, недостаточная мотивация учебной деятельности, низкий уровень развития произвольности |
| Постоянное забывание учебников, опаздывание, пропуски уроков | Выраженная эмоциональная нестабильность, повышенная импульсивность, низкий уровень развития произвольности, недоразвитие навыков самоконтроля, свойств внимания, памяти |

Технологии индивидуальной поддержки учащихся:

- Дифференциация учебного материала через разную степень помощи учителя: одни получают полный алгоритм выполнения задания, другие только основные моменты, на которые следует обратить внимание при выполнении задания.
- Игровые технологии (использование дидактических игр)
- Технология знаковых моделей при объяснении материала (схемы, таблицы, памятки-подсказки)
- Технология моделирования (придумывание аналогичного задания для лучшего понимания и закрепления)

- Личностно-ориентированное обучение (включение в урок заданий развивающего характера, опирающиеся на разные анализаторы; ученик не просто списывает, читает, отвечает, но и активно включает работу психологических функций)

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования на изучение «Физическая культура» в 4 классе выделяется 68 часов в год (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Предметные результаты

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся начальной школы должны **знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения, при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах и способах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного и опрятного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся начальной школы должны **уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1).

Таблица 1

| 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 лёжа (кол-во раз) | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Программа обеспечивает достижение учащимися начальной школы личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

3. Содержание учебного предмета

| Раздел | Количество часов | Содержание |
|---------------------------------------|------------------|--|
| | 4 класс | |
| 1. Легкая атлетика | 28 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. |
| 2. Подвижные и спортивные игры | 15 | Освоение различных игр и их вариантов Система упражнений с мячом |
| 3. Гимнастика с элементами акробатики | 15 | Построения и перестроения общеразвивающие упражнения с предметами и без Упражнения в лазанье и равновесии простейшие акробатические упражнения Упражнения на гимнастических снарядах |
| 4. Лыжная подготовка | 10 | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. |
| ИТОГО | 68 | |

4. Календарно-тематическое планирование

| № урока | Тема урока | Дата проведения (планируемая) | Дата проведения (фактическая) |
|---------|---|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | | |
| 2. | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | | |
| 3. | Тестирование метания мешочка на дальность | | |
| 4. | Техника паса в футболе. Спортивная игра «Футбол» | | |
| 5. | Техника прыжка в длину с разбега | | |
| 6. | Прыжок в длину с разбега. Контроль | | |
| 7. | Тестирование метания малого мяча на точность | | |
| 8. | Тестирование наклона вперед из положения стоя | | |
| 9. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | | |
| 10. | Тестирование прыжка в длину с места | | |
| 11. | Тестирование подтягивания и отжимания | | |
| 12. | Тестирование виса на время | | |
| 13. | Броски и ловля мяча. Броски мяча на точность | | |
| 14. | Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города» | | |
| 15. | Броски и ловля мяча | | |
| 16. | Упражнения с мячом | | |
| 17. | Ведение мяча | | |
| 18. | Подвижные игры | | |
| 19. | Кувырок вперед | | |
| 20. | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | | |
| 21. | Зарядка | | |
| 22. | Кувырок назад | | |
| 23. | Круговая тренировка | | |
| 24. | Стойка на голове и на руках | | |
| 25. | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | | |
| 26. | Гимнастические упражнения. Висы | | |
| 27. | Лазанье по гимнастической стенке и висы | | |
| 28. | Круговая тренировка. Прыжки в скакалку | | |
| 29. | Лазание по канату в 2 приема | | |
| 30. | Круговая тренировка | | |
| 31. | Вращение обруча | | |
| 32. | Круговая тренировка. Полоса препятствий | | |
| 33. | Усложненная полоса препятствий | | |
| 34. | Прыжок в высоту с прямого разбега | | |
| 35. | Прыжок в высоту способом «перешагивания». Физкультминутка | | |
| 36. | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | | |
| 37. | Прыжок в высоту спиной вперед | | |
| 38. | Контрольный урок по прыжкам в высоту | | |
| 39. | Знакомство с опорным прыжком. Опорный прыжок | | |
| 40. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, с палками | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 41. | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | | |
| 42. | Попеременный одношажный ход на лыжах | | |
| 43. | Одновременный одношажный ход на лыжах | | |
| 44. | Эстафеты с мячом | | |
| 45. | Упражнения и подвижные игры с мячом | | |
| 46. | Подвижные игры | | |
| 47. | Броски мяча через волейбольную сетку | | |
| 48. | Бросок мяча через волейбольную сетку на точность | | |
| 49. | Подвижная игра «Пионер бол» | | |
| 50. | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | | |
| 51. | Контрольный урок по волейболу | | |
| 52. | Броски набивного мяча «от груди», «снизу», «из-за головы» | | |
| 53. | Броски набивного мяча правой и левой рукой | | |
| 54. | Тестирование виса на время | | |
| 55. | Тестирование наклона вперед из положения стоя | | |
| 56. | Тестирование прыжка в длину с места | | |
| 57. | Тестирование подтягивания и отжимания | | |
| 58. | Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с. | | |
| 59. | Баскетбольные упражнения | | |
| 60. | Тестирование метания малого мяча на точность | | |
| 61. | Беговые упражнения | | |
| 62. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | | |
| 63. | Тестирование челночного бега 3x10 м | | |
| 64. | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | | |
| 65. | Футбольные упражнения | | |
| 66. | Спортивная игра «Футбол» | | |
| 67. | Бег на 1000 м | | |
| 68. | Подвижные и спортивные игры | | |

5. Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2019
2. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
6. Физическая культура. Учебник; Москва: «Просвещение», 2019
7. Погадаев Г.И. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». – М.: Дрофа, 2008 г.
8. Собянин Ф.И. Методическое пособие «Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях». – V – XI классы. – М.: Дрофа, 2008 г.

9. Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г.

10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.