


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Минусинского района

МКОУ Городокская СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Г.С. Корнева

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
школы по УВР


И.Н. Якушева
«29» 08 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

О.А. Гаас

Приказ №

03-03-204
«29» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(адаптированная)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

учитель физической культуры Яковлева Кристина Олеговна

с. Городок 2023-24 учебный год.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету Физическая культура 4 класса разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1598 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35847)

- Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.1) МКОУ Городокской СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Г.С. Корнева

Цели изучения предмета: обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Задачи:

1. формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
2. достижение планируемых результатов освоения ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
3. становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в ее индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
4. создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
5. обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
6. использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;

Общая характеристика учебного предмета

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

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Гимнастика».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие, легко атлетические и корригирующие упражнения. Раздел «Гимнастика» включает в себя развитие координационных способностей и расширение терминологии.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические палки, гимнастические скамейки, координационные лестницы, обручи, клюшки, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, теннисный стол, бадминтон, лыжи, лыжные палки, кольца; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет Адаптивная физкультура входит в предметную область Физическая культура и изучается в 4 классе в количестве 68 часов (2 часа в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия:

осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Предметные результаты

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Метапредметные результаты:

- 1) Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) Формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

Содержание учебного предмета

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение

последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом». *Легко атлетические упражнения.* Выполнение стартового разгона и бег на средние дистанции. Метание малого мяча.

Гимнастика с элементами акробатики

Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Выполнение упражнений без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): Выполнение упражнений на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки. А также упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного душажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине

ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на

месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Календарно-тематическое планирование для 4-х классов

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата
<i>Легкая атлетика (14 часов)</i>				
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1	Специально беговые упражнения. Ходьба в различных направлениях. Спринтерский бег. Метание малого мяча. Круговая тренировка. Бег на средние дистанции.	
2	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно».	1		
3	Ходьба и бег на скорость. Бег на скорость 100 м.	1		
4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	1		
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1		
6	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		
7	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	1		
8	ОРУ. СБУ. Смешанный бег 1000 м (мин.с). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Тест – прыжок в длину с места на	1		

	результат			
9	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнение на осанку.	1		
10	Совершенствование техники челночного бега 3x10, 4x9. Тест-челночный бег 3x10.	1	Подвижные игры. Упражнения на развитие точности	
11	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1		
12	Тест на выносливость (бег в равномерном темпе без учета времени).	1		
13	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
14	Метание мяча. Тест-бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1		
Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)				
15	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».	1	Акробатические упражнения. Развитие гибкости. Развитие силовых способностей. Круговая тренировка. Строевые упражнения. Страховка. Подтягивание в висе. Упражнения на развитие координации.	
16	Ходьба по бревну. Разучивание комбинации на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силы, ловкости. Прыжки на скакалке. Тест-прыжки на скакалке кол раз за 1 минуту.	1		
17	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе, подтягивание.	1		
18	Страховка и помощь во время занятий.	1		
19	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка»	1		
20	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1		
21-22	Тест-опорный прыжок	2		
23	Закрепление техники лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).	1		
24	Стойка на лопатках	1		
25-	Мост из положения лёжа на	2		

26	спине с помощью и самостоятельно			
27	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической скамейке	1		
28-29	Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.	2		
30	Броски набивного мяча до 2 кг. Гимнастические эстафеты.	1		
Коррекционные подвижные игры (13 часа)				
31	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения при проведении игр.	1	Коррекционные игры.	
32	«Крученный мяч», «Пионербол».	1	Правила игры.	
33	«Пионербол», «Ловцы мячей»	1		
34	Баскетбол. «Мини баскетбол», «Играй, играй, мяч не теряй» « 10 передач» «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».	1	Упражнения на развитие точности, силы, координации, ловкости, быстроты.	
35	Баскетбол. «Мини баскетбол», «Займи свободный кружок». «Подвижные игры. «День и ночь», «Невод».	1		
36	Баскетбол. «Мини баскетбол», «Метко в кольцо», «Попади в цель», «Снайперы»	1		
37	Подвижная игра «Волки и овцы». Коррекционная игра «На ощупь».	1		
38	Коррекционная игра «Море ,берег». Подвижная игра «Ловишки».	1		
39	Футбол. «Мини футбол», «Пингвины» с мячом», «Попади в мишень». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».	1		
40-41	Футбол. « Мини футбол», «Сильный удар», «С двумя мячами». Подвижные игры «Перестрелка», «Веревочка под ногами».	2		
42-43	Круговая тренировка	2		
Лыжная подготовка (13 часов)				
44	ТБ на уроке. Надевание и переноска лыж	1	Медленные передвижения.	
45-46	Подъём «лесенкой»	2	Прохождение дистанций.	

47	Спуски в высокой и низкой стойках	1	Спуски и подъемы. Эстафеты.	
48	Дыхание при ходьбе на лыжах. Попеременный 2-шажный ход без палок с палками. Подвижная игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1		
49-50	Тест. Прохождение дистанции 100 м в быстром темпе.	2		
51-52	Торможение плугом и упором	2		
53	Разучивание техники конькового хода. Торможение «плугом», «упором».	1		
54	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	1		
55	Торможение «плугом».	1		
56	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе без учета времени. Правильное дыхание во время прохождения дистанции	1		
Легкая атлетика (12 часов)				
57	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1	Высокий старт. Круговая тренировка.	
58	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Передай другому»	1		
59	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй».	1	Прыжки в длину. Развитие силовых способностей и скоростно-силовых.	
60	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1		
61	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами	1		
62	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1	Стартовый разгон. Гладкий бег. Бег на выносливость.	
63	Бег на выносливость.	1		
64	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	1		
65	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места.	1		
66	Прыжок в высоту с разбега с 4-5 шагов.	1		
67	Метание м/м в вертикальную и горизонтальную цель	1		
68	Метание малого мяча на дальность.	1		

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Учебник «Физическая культура» 1-4 классы. Автор В.И.Лях. Москва. «Лыжный спорт», Москва, «Просвещение», 1976г. Авторы: Г.В.Березин, И.Б.Бутин. Учебник «Спортивные игры», Москва, «Академия», 2001г. Авторы: Ю.Д.Железняк, Ю.Портнов.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	<i>Гимнастика</i>	
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Козел гимнастический	1
	Перекладина гимнастическая	1
	Канат для лазания, с механизмом крепления	1
	Мост гимнастический подкидной	1
	Скамейка гимнастическая жесткая	5
	Маты гимнастические	10
	Мяч набивной (1 кг)	10
	Мяч малый (теннисный)	5
	Скакалка гимнастическая	9
	Палка гимнастическая	10
	Обруч гимнастический	10
	Канат для перетягивания	1
2	<i>Легкая атлетика</i>	
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
	Палочка эстафетная	3
3	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
	Мячи баскетбольные	20
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	7
	Фишки	6
4	<i>Средства доврачебной помощи</i>	
	Аптечка медицинская	1
5	Спортивный зал игровой	1
6	Кабинет учителя	1

7	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
----------	---	----------