

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«ВЕЛИЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

626032, Тюменская область, Нижнетавдинский район, село Иска, улица Береговая, 1 тел: (34533) 46-1-24, 46-2-56

факс 46-256 E-mail: vsosh08@mail.ru

Рассмотрено:
на заседании ШМО Филиала МАОУ
«Велижанская СОШ»-«СОШ п. Березовка»
Руководитель ШМО _____Сердюкова Т.К.
протокол № 1 от «27» августа 2022г.

Согласовано:
Директор Филиала МАОУ «Велижанская
СОШ»-«СОШ п. Березовка»
_____Л.А. Крутикова
«29» августа 2022г.

Утверждаю:
Директор
МАОУ «Велижанская СОШ»
_____ Н.В.Ваганова
«29» августа 2022 г.

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре 4 класс
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Казаченко А.А.

Учитель начальных классов

п. Березовка, 2022г.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности, создание оптимальных условий для развития эмоционально - волевой, двигательной сфер. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность, гармонизация личности ребенка с ЗПР посредством коррекционной ритмики.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач**:

1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
6. Улучшение обще-эмоционального состояния детей; улучшение исполнения качества движений (развиваются выразительность, ритмичность, координация, плавность, серийная организация движений); знакомство родителей воспитанников с образцами классической музыки, в этом ключе развитие понимания родителями важной роли классической музыки в полноценном развитии ребенка.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

1. Планируемые результаты освоения предмета, курса

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

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 позитивном 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)

Требования к уровню подготовки учащихся

Планируемые образовательные результаты обучающихся с ЗПР на конец 4 класса:

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, Истории первых Олимпийских игр;

- 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 воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

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 формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

2. Содержание предмета, курса

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**3. Тематическое планирование
в том числе с учётом рабочей программы воспитания**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Что надо знать	
1.	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
2.	Идеалы и символика Олимпийских игр.	1
	Бег, ходьба, прыжки, метание	
3.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе.	1
4.	Сочетание различных видов ходьбы.	1
	Что надо знать	
5.	Строение глаз. Специальные упражнения для органов зрения.	1
	Бег, ходьба, прыжки, метание	
6.	Обычный бег, бег с изменением длины и частоты шагов.	1
7.	Бег с преодолением препятствий.	1
8.	Бег приставными шагами правым, левым боком вперед.	1
9.	Тестирование челночного бега 3x10м. Маршрутное путешествие «Экскурсия в лес».	1
	Что надо знать	
10.	Правила личной гигиены. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	1
	Бег, ходьба, прыжки, метание	
11.	Эстафеты с бегом на скорость. «Круговая эстафета».	1
12.	Медленный бег до 5-8 мин.	1
13.	Кросс до 1 км.	1
14.	Бег с ускорением от 20 до 30 м.	1
	Что надо знать	
15.	Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	1
	Бег, ходьба, прыжки, метание	
16.	Прыжки на одной и двух ногах на месте.	1
17.	Прыжки в длину с места, с поворотом 180 градусов.	1
	Что надо знать	
18.	Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работа кишечника.	1
	Бег, ходьба, прыжки, метание	
19.	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	1
20.	Прыжки в длину с прямого разбега.	1
21.	Метание малого мяча с места на дальность.	1
22.	Метание на заданное расстояние.	1
	Что надо знать	
23.	Тестирование физических способностей: скоростных, силовых, выносливости.	1
24.	Роль и значение занятий физической культурой.	1
	Бег, ходьба, прыжки, метание	
25.	Метание в горизонтальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м. Игра-соревнование «Альпинисты».	1
26.	Метание в вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м.	1

27.	Бросок набивного мяча двумя руками.	1
28.	Равномерный бег.	1
	Бодрость, грация, координация	
29.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1
	Что надо знать	
30.	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины.	1
	Бодрость, грация, координация	
31.	Общеразвивающие упражнения на снарядах.	1
32.	Акробатические упражнения на равновесие.	1
33.	Группировка, перекаты в группировке.	1
	Что надо знать	
34.	Травмы, которые можно получить на уроке.	1
	Бодрость, грация, координация	
35.	Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
36.	Вис на согнутых руках согнув ноги.	1
37.	Упражнения на гимнастической стенке вис прогнувшись. Игра «Весёлые старты!»	1
38.	Лазанье по гимнастической стенке.	1
39.	Лазанье по гимнастической стенке. Отработка навыка.	1
40.	Лазанье по наклонной скамейке.	1
41.	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	1
	Что надо знать	
42.	Измерение окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.	1
	Бодрость, грация, координация	
43.	Перелезание через препятствие.	1
44.	Перелезание через гимнастическое бревно.	1
45.	Лазанье по канату.	1
46.	Перелезание через гимнастического коня.	1
47.	Перелезание через гимнастического коня.	1
	Все на лыжи!	
48.	Переноска и надевание лыж. Переменный двушажный ход без палок.	1
49.	Техника переменного двушажного хода без палок.	1
50.	Техника переменного двушажного хода с палками.	1
51.	Переменный двушажный ход с палками.	1
52.	Техника переменного двушажного хода без палок.	1
53.	Техника скользящего шага без палок. Игра «Кто быстрее».	1
54.	Повороты переступанием в движении.	1
55.	Повороты переступанием в движении.	1
56.	Укрепление здоровья средствами закаливания.	1
57.	Техника подъема «лесенкой».	1
58.	Техника подъема «лесенкой».	1
	Что надо знать	
59.	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, смена напольного белья).	1
	Все на лыжи!	
60.	Техника спуска в высокой стойке.	1
61.	Техника спуска в высокой стойке.	1
62.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1
63.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1

64.	Передвижение на лыжах до 2 км. Отработка навыка.	1
65.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1
66.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1
67.	Передвижение на лыжах до 2 км. Отработка навыка.	1
68.	Подъемы с пологих склонов.	1
69.	Спуски с пологих склонов.	1
70.	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1
71.	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1
	Бодрость, грация, координация	
72.	Стойка на носках и на одной ноге.	1
73.	Ходьба по бревну (высота до 1 м).	1
74.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1
75.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.	1
76.	Стойка на бревне (высота 60 см) на двух ногах.	1
77.	Ходьба приставными шагами. Игра «Зов джунглей».	1
78.	Лазанье по канату.	1
79.	Перешагивание через набивные мячи.	1
80.	Шаги галопа и польки в парах.	1
81.	Перестроение с двух шеренг в два круга.	1
82.	Бросок набивного мяча двумя руками.	1
	Что надо знать	
83.	Требования и рекомендации к одежде и обуви для занятий.	1
	Играем все!	
84.	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1
85.	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	1
86.	Подвижные игры «Подвижная цель», «Охотники и утки».	1
87.	Подвижные игры «Быстро и точно», «Снайперы».	1
88.	Ловля мяча индивидуально.	1
89.	Передача мяча на месте и в движении.	1
90.	Броски мяча на месте и в движении.	1
91.	Ведение мяча с изменением направления.	1
92.	Ловля, передача мяча в парах.	1
93.	Ловля, передача мяча в парах.	1
94.	Ловля и передача мяча на месте.	1
95.	Броски в цель (кольцо, щит, обруч).	1
96.	Ведение мяча правой рукой в движении.	1
97.	Ведение мяча левой рукой в движении.	1
98.	Подвижная игра «Борьба за мяч».	1
99.	Подвижная игра «Перестрелка».	1
100.	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
101.	Подвижная игра «Школа мяча».	1
102.	Подвижная игра «Мяч в корзину». Урок-праздник.	1

