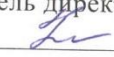



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА На заседании педагогического совета, Протокол № 1 от « 30 » августа 2019_г	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР  Кошикова Н. И.	УТВЕРЖДЕНА Приказом от « 30 » августа 2019 г № 114/11 Директор  Вахрушева Н. Ю.
---	--	--



Адаптированная рабочая программа

по Физической культуре

класс 4

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы: Медведев Артем Сергеевич,
учитель Физической культуры и ОБЖ

Год разработки: 2019.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» для обучающихся с ЗПР

На основе стандарта организация может разработать в соответствии со спецификой своей образовательной деятельности один или несколько вариантов АООП НОО с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Основные задачи реализации содержания:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
5. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
6. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
7. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
8. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Личностные, Метапредметные и Предметные результаты освоения содержания курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

• Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

2. Содержание учебного предмета курса «Физическая культура 4Б класс»

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Подвижные игры	15
2	Гимнастика акробатика	21
3	Лыжная подготовка	21
4	Легкая атлетика	22
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	23
Итого		102

№ раздела	Название раздела	Тема
1	Подвижные игры	Игры: Пустое место, Белые медведи, прыжки по полосам, Волк во рву, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит, К своим флажкам.
2	Гимнастика акробатика	Акробатика кувырок вперед и назад, стойки на лопатках, акробатические соединения, висы, подтягивания, комбинации на перекладине, опорный прыжок, строевые упражнения, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
3	Лыжная подготовка	Подборка лыжного инвентаря, одновременный бесшажный, двушажный, эстафетный бег, попеременные ходы, игры на лыжах, спуски и подъемы, торможения. ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.
4	Легкая атлетика	Высокий старт, Стартовый разгон, Бег на короткие дистанции, Бег 60 метров, Прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча, Бег на средние дистанции, прыжки в высоту способом перешагивания. Кроссовая подготовка Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			Общие виды деятельности	Практические работы
1	Подвижные игры	15	Игры: Пустое место, Белые медведи, прыжки по полосам, Волк во рву, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит, К своим флажкам.	15
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла	21
3	Лыжная подготовка	21	Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.	21
4	Легкая атлетика	22	Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта	22
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	23	Игры: Гонка мяча по кругу, Овладей мячом, ведение мяча с изменением направления движения, Мяч ловцу, учебная игра в Мини – баскетбол, Снайперы, Перестрелка	23
6	Теория	В процессе урока	–	–
	Итого:	102	-	102

№ урока	Содержание материала
Легкая атлетика -10 ч	
1	Ходьба и бег. Низкий старт.
2	Ходьба и бег. Высокий старт
3	Ходьба и бег
4	Ходьба и бег. Бег на результат 30 м.
5	Прыжок в длину с места.
6	Прыжок в длину с места.
7	Метание малого мяча с места на дальность.
8	Метание набивного мяча
9	Метание набивного мяча
10	Бег по пересеченной местности
Подвижные игры 6 ч	
11	ТБ во время занятий подвижными играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.
12	Подвижная игра "Быстро встать в строй"
13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.
14	Передача и ловля мяча на месте в парах.
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча, отскочившего от пола. Подвижная игра "Бросай- поймай!"
16	Урок-игра "Играй, играй, мяч не теряй!", "Мяч водящему!", "Бросай- поймай!"
Гимнастика 15 ч	
17	Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте. Ходьба и бег в рассыпную и с остановкой по сигналу.

18	Счёт по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы
19	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.
20	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.
21	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.
22	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.
23	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лёжа на наклонной скамье.
24	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.
25	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.
26	ОРУ с малыми мячами. Перестроение в три шеренги.
27	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.
28	Кувырок вперёд из упора присев.
29	Кувырок вперёд из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.
30	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазание по канату.
31	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки: подтягивание в висе лёжа.
Подвижные игры 1 ч	
32	Подвижная игра "Два Мороза"
Лыжная подготовка 17 ч	
33	Переноска лыж способом "под руку", надевание лыж.
34	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.
35	Передвижение скользящим шагом 30м. Игра "Слушай сигнал".
36	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра "Шире шаг"
37	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками.
38	Попеременный двушажный ход без палок
39	Попеременный двушажный ход без палок.

40	Попеременный двушажный ход с палками
41	Попеременный двушажный ход с палками
42	Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой".
43	Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой"
44	Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой".
45	Спуски в высокой и низкой стойках
46	Спуски в высокой и низкой стойках
47	Техника лыжных шагов. Спуски в высокой и низкой стойках.
48	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.
49	Подъёмы и спуски с небольших склонов.
Подвижные игры 3 ч	
50	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!"
51	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Игра "Мяч водящему"
52	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола. Игра "У кого меньше мячей?"
Легкая атлетика 6 ч	
53	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
54	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
55	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
56	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
57	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
58	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
Подвижные игры 10 ч	
59	Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Зайцы в огороде"
60	Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Лиса и куры"

61	Подвижная игра на совершенствование навыков бега. Подвижная игра "Волк во рву"
62	Подвижная игра на совершенствование навыков метания. Подвижная игра "Попади в обруч"
63	Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Точный расчёт"
64	Подвижная игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча "Играй, играй, мяч не теряй!"
65	Прыжки через скакалку
66	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и отпускание туловища за 30сек.
67	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10
68	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперёд, сед на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
Подвижные игры 11 ч	
69	Подъём ступающим шагом.
70	Техника лыжных шагов. Подъём ступающим шагом.
71	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.
72	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра "Кто быстрее"
73	Техника лыжных шагов. Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.
74	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!"
75	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Игра "Мяч водящему"
76	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола. Игра "У кого меньше мячей?"
77	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди после подбрасывания над собой. Игра "Передал-садись!"
78	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра "Передал-садись"
79	Ловля мяча на месте в паре. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!"
Легкая атлетика 6 ч	
80	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
81	Прыжки в высоту способом «перешагивания»

82	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
83	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
84	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
85	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
Подвижные игры 8 ч	
86	Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Зайцы в огороде"
87	Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Лиса и куры"
88	Подвижная игра на совершенствование навыков бега "К своим флажкам"
89	Подвижная игра на совершенствование навыков бега "Пятнашки"
90	Подвижная игра на совершенствование навыков метания. Подвижная игра "Попади в обруч"
91	Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Кто дальше бросит"
92	Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Точный расчёт"
93	Подвижная игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча "Играй, играй, мяч не теряй!"
Легкая атлетика 9 ч	
94	Техника безопасности при беге, метании и прыжках. Прыжки через скакалку.
95	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и отпускание туловища за 30сек.
96	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10
97	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперёд, сед на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
98	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег 3х10.
99	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).
100	Бег на 500м. в умеренном темпе.
101	Бег 1000м. без учёта времени.
102	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.