

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа села Благословенное  
имени Героя Советского Союза Георгия Дорофеевича Лопатина»

УТВЕРЖДЕНО

Врио директора

Гусейнова Т.В.

«13» 08. 2024 г.



Адаптированная рабочая программа  
для учащихся с ОВЗ (вариант 7.1)  
по **физической культуре**  
4 класс (начальное общее образование)  
срок реализации 1 год

Составитель: Смирнова А.А.  
Учитель физической культуры

с. Благословенное, 2024

### Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа составлена для обучающихся четвертого класса общеобразовательной четырехлетней начальной школы с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с вариантом 7.1 Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

1. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – 2-е изд. – М.: Просвещение– 112с.: ил. (Академический школьный учебник).
2. *Матвеев, А. П.* Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М.: Просвещение
3. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение

Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми с задержкой психического развития. Представленная программа, сохраняя основное содержание образования, принятое для общеобразовательных школ, отличается тем, что предусматривает коррекционную направленность обучения.

Адаптированная программа обучающегося с ОВЗ предполагает, что обучающийся с задержкой психического развития (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Для реализации адаптированной основной образовательной программы начального общего образования предусматривается использование базовых учебников для сверстников без ограничений здоровья.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры человека и играет значительную роль в формировании навыков здорового образа жизни.

Занятия физической культурой закладывают основы физического развития и совершенствования двигательной деятельности обучающихся, решают задачи по охране их жизни и укреплению здоровья.

Учебный предмет «Физическая культура», обладая широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, направлен на социализацию и личностное гармоничное развитие обучающихся, поддержание необходимого уровня их физической и умственной работоспособности.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Умения выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека.

Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения - залог здоровья нации, основа национальной безопасности.

### **Цели и задачи учебного предмета**

Целью обучения физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой*, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных организаций общего образования.

Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме — 68 ч в год, 2 часа в неделю.

Используемые технологии обучения: технологии развивающего обучения; технологии проблемного обучения; технологии перспективно-опережающего обучения; технологии сотрудничества; игровые технологии.

Виды и формы контроля

В физкультурном образовании школьников традиционно выделяют следующие формы или виды контроля:

предварительный, основное предназначение которого — определить уровень готовности школьников к усвоению нового учебного материала; проводится он, как правило, на вводных уроках перед изучением конкретной темы или раздела учебной программы;

текущий контроль проводится на каждом занятии с целью определения эффективности процесса обучения и, в случае обнаружения недостатков, внесения оперативной коррекции в учебный процесс;

итоговый, благодаря которому выявляется эффективность освоения определенной темы, раздела программы, а также результат обучения за четверть, полугодие, год.

Контрольная деятельность реализуется во фронтальной, групповой, индивидуальной, комбинированной формах и самоконтроле.

Фронтальная форма рекомендуется в тех случаях, когда контролю подлежит сравнительно небольшой по объёму материал.

Групповая форма контроля используется в тех случаях, когда на уроке решаются 2 — 3 педагогические задачи и учащиеся организованы по группам.

Индивидуальная форма контроля применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности учащихся, их знаний, умений, навыков, количественных показателей. В этих целях используют вызов - опрос или организуют деятельность учащихся в индивидуально-групповой форме.

Самоконтроль учащихся обеспечивает внутреннюю обратную связь в учебном процессе, получение учащимися информации о правильности решения двигательной задачи, о сформированности знаний, умений и навыков, о трудностях и недостатках.

Классификация уроков физической культуры.

По степени освоения изучаемого материала выделяют уроки: вводные (проводимые, как правило, в начале учебного года);

изучение нового материала;  
повторение и совершенствование;  
контрольные;  
смешанные (комбинированные), решающие одновременно задачи нескольких типов уроков.  
По преимущественной направленности уроки физической культуры могут быть:  
общей физической подготовки (наиболее распространенные среди урочных форм занятий);  
учебно-тренировочные (используемые преимущественно во вне учебной спортивно-массовой работе, т. к. они по своей направленности приближены к закономерностям спортивной тренировки);  
лечебной физической культуры (организуются для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

*Обучающиеся научатся:*

- 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;
- 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- 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 обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Критерии оценивания 4 класс

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

### Основные физические способности:

| Физические способности | Физические упражнения  |
|------------------------|--|
| Скоростные             | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)                      |
| Силовые                | Прыжок в длину с места (см)<br>Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) |
| К выносливости         | Бег 1000 м   |
| К координации          | Челночный бег 3x10 м (с)   |

### Содержание учебного предмета 4 класс

Теория физической культуры (5 ч)

Физическая культура Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Гимнастика с основами акробатики (46ч)

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика(10ч)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, с места толчком с двух ног. Бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег 3x10м/сек, бег в лабиринте, метание малого мяча на дальность, в вертикальную цель, толкание волейбольного мяча из-за головы, от плеча, от груди, комбинированные эстафеты.

Лыжная подготовка (7ч)

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой 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.

Приложение к рабочей программе

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

| <b>№ п/п</b> | <b>Вид программного материала</b>          | <b>Количество часов (уроков)</b> |
|--------------|--|----------------------------------|
| <b>1</b>     | <b>Базовая часть</b>                       | <b>58</b>                        |
| 1.1          | Основы знаний о физической культуре        | В процессе урока                 |
| 1.2          | Подвижные игры                             | 18                               |
| 1.3          | Гимнастика с элементами акробатики         | 18                               |
| 1.4          | Легкоатлетические упражнения               | 11                               |
| 1.5          | Кроссовая подготовка                       | 11                               |
| <b>2</b>     | <b>Вариативная часть</b>                   | <b>10</b>                        |
| 2.1          | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 10                               |
|              | <b>Итого</b>                               | <b>68</b>                        |

### Календарно- тематическое планирование по физкультуре 4 класс 7.1

| №<br>урока                  | Тема урока   | Дата    |         |
|-----------------------------|--|---------|---------|
|                             |  | П л а н | Ф а к т |
| <b>Легкая атлетика</b>      |  |         |         |
| 1.                          | Первичный инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы.                          | 03.09   |         |
| 2.                          | Бег с ускорением (30 м).   | 04.09   |         |
| 3.                          | Бег с ускорением (60 м).   | 10.09   |         |
| 4.                          | Встречные эстафеты. Подвижная игра.  | 11.09   |         |
| 5.                          | <b>Бег 30 м.</b> Подвижная игра.   | 17.09   |         |
| 6.                          | Прыжки в длину с места. Подвижная игра.                                    | 18.09   |         |
| 7.                          | Эстафеты. Челночный бег. Подвижная игра                                    | 24.09   |         |
| 8.                          | <b>Прыжки в длину с места.</b> Подвижная игра                              | 25.09   |         |
| 9.                          | Метание малого мяча из положения стоя.                                     | 01.10   |         |
| 10.                         | Метание малого мяча из положения стоя. Подвижная игра.                     | 02.10   |         |
| 11.                         | <b>Метание малого мяча на результат.</b> Подвижная игра.                   | 08.10   |         |
| <b>Кроссовая подготовка</b> |  |         |         |
| 12.                         | Беседа по ТБ.Равномерный бег (5 мин). Подвижная игра.                      | 09.10   |         |
| 13.                         | Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра.    | 15.10   |         |
| 14.                         | Равномерный бег (6 мин). Подвижная игра.                                   | 16.10   |         |
| 15.                         | Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра.    | 22.10   |         |
| 16.                         | Равномерный бег (7 мин). Подвижная игра.                                   | 23.10   |         |
| 17.                         | Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра.    | 05.11   |         |
| 18.                         | Равномерный бег (8 мин). Подвижная игра.                                   | 06.11   |         |
| 19.                         | Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м) Понятие «здоровье». | 12.11   |         |
| 20.                         | Равномерный бег (9 мин). Подвижная игра.                                   | 13.11   |         |
| 21.                         | Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).Подвижная игра.     | 19.11   |         |
| 22.                         | <b>Кросс 1 км без учета времени.</b>                                       | 20.11   |         |
| <b>Гимнастика</b>           |  |         |         |
| 23.                         | Беседа по ТБ № 39.Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.             | 26.11   |         |
| 24.                         | Кувырок вперед, кувырок назад. Подвижная игра.                             | 27.11   |         |
| 25.                         | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.                               | 03.12   |         |

| №<br>урока                                 | Тема урока  | Дата    |         |
|--|---|---------|---------|
|  |   | П л а н | Ф а к т |
| 26.  | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Подвижная игра.                               | 04.12   |         |
| 27.  | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Подвижная игра.                          | 10.12   |         |
| 28.  | Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Строевые приёмы.   | 11.12   |         |
| 29.  | ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра.  | 17.12   |         |
| 30.  | Вис, стоя и лежа. Подвижная игра.   | 18.12   |         |
| 31.  | ОРУ с обручами Подвижная игра.  | 24.12   |         |
| 32.  | Эстафеты. Игра «Три движения».  | 25.12   |         |
| 33.  | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. | 14.01   |         |
| 34.  | Подтягивания в вися. Подвижная игра.  | 15.01   |         |
| 35.  | Лазание по канату в три приема. Подвижная игра.                                       | 21.01   |         |
| 36.  | ОРУ в движении. Подвижная игра.   | 22.01   |         |
| 37.  | Перелезание через препятствие. Подвижная игра.  | 28.01   |         |
| 38.  | ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях. Подвижная игра.                              | 29.01   |         |
| 39.  | Опорный прыжок на горку матов. Подвижная игра.  | 04.02   |         |
| 40.  | Лазание по канату. Подвижная игра.  | 05.02   |         |
| <b>Подвижные игры</b>                      |   |         |         |
| 41.  | Беседа по ТБ № 38. Подвижная игра.  | 11.02   |         |
| 42.  | Эстафеты.   | 12.02   |         |
| 43.  | Подвижная игра.   | 18.02   |         |
| 44.  | Эстафеты.   | 19.02   |         |
| 45.  | Подвижная игра.   | 25.02   |         |
| 46.  | Эстафеты.   | 26.02   |         |
| 47.  | Подвижная игра.   | 04.03   |         |
| 48.  | Эстафеты.   | 05.03   |         |
| 49.  | Подвижная игра.   | 11.03   |         |
| 50.  | Эстафеты.   | 12.03   |         |
| 51.  | Подвижная игра.   | 18.03   |         |
| 52.  | Эстафеты.   | 19.03   |         |
| 53.  | Подвижная игра.   | 25.03   |         |
| 54.  | Эстафеты.   | 26.03   |         |
| 55.  | Подвижная игра.   | 08.04   |         |
| 56.  | Эстафеты.   | 09.04   |         |
| 57.  | ОРУ в движении. Подвижная игра.   | 15.04   |         |
| 58.  | Эстафеты.   | 16.04   |         |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> |   |         |         |
| 59.  | Беседа по ТБ № 38. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте               | 22.04   |         |
| 60.  | Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Подвижная игра.                             | 23.04   |         |

| №<br>урока | Тема урока   | Дата    |         |
|------------|--|---------|---------|
|            |  | П л а н | Ф а к т |
| 61.        | Ведение мяча на месте со средним отскоком. Подвижная игра.           | 29.04   |         |
| 62.        | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.              | 30.04   |         |
| 63.        | Ведение мяча на месте с низким отскоком. Подвижная игра.             | 06.05   |         |
| 64.        | Эстафеты с мячами.   | 07.05   |         |
| 65.        | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.                 | 13.05   |         |
| 66.        | Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты.       | 14.05   |         |
| 67.        | Эстафеты с мячами.   | 20.05   |         |
| 68.        | Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Подвижная игра. | 21.05   |         |