

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8
городского округа Чапаевск Самарской области

**Адаптированная рабочая программа
обучающегося 4 «А» класса по предмету
«Физическая культура»
(интегрированное обучение в составе общеобразовательного класса)**

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Рабочая программа по физической культуре разработана для учащегося 4 класса с диагнозом умственная отсталость, обучающиеся в условиях инклюзии. Согласно выписке из заключения ПМПК данный обучающийся физически развит и не имеют ограничений для занятий физической культуры.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- Комплексная программа физического воспитания 1-4 классы. «Школа России»./авт. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2018
- учебника для общеобразовательных школ «физическая культура» 1-4 классы, В. И. Лях, М., Просвещение, 2019 г;
- учебного плана ГБОУ СОШ № 8 г. о. Чапаевск.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие

развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Календарно-тематическое планирование в 4 классе

№	Раздел	ТЕМА УРОКА	Количество часов
1	Знания о физической культуре		3
1.1		Ходьба и бег. ТБ на уроках физической культуры.	1
1.2		ОРУ без предметов. История ФК и спорта через историю семьи.	1
1.3		Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки», футбол, вышибалы. Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка.	1
2	Легкая атлетика		13
2.1		Высокий старт. Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а.	1
2.2		Высокий старт. Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия.	1
2.3		Разновидности ходьбы, бега. Стартовый разбег	1
2.4		Упражнение «Боксеры», подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта»	1
2.5		Прыжки в длину с разбега	1
2.6		Бег на 30 м на время	1
2.7		Подвижные игры: «Лиса в курятнике «Чехарда», эстафета	1
2.8		Бег на выносливость. Прыжок в длину с места.	1
2.9		Прыжок в длину с места на результат	1
2.10		Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Разучивание игр «Два Мороза», эстафета	1
2.11		Метание малого мяча с места на дальность	1
2.12		Преодоление препятствий. Метание малого мяча с места на дальность	1
2.13		Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя на бору», эстафета. Игры. Метание набивного мяча на дальность	1
3	Способы физкультурной деятельности		3
3.1		Многоскоки. Составление режима дня	1
3.2		Прыжки через скакалку на скорость за 30 сек. Правильная осанка	1
3.3		Разучивание игр «Волк во рву», эстафета «Паровозик». Физическое развитие	1
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность		1
4.1		Комплекс физических упражнений для утренней зарядки	1
5	Подвижные игры		15
5.1		Правила ТБ подвижных игр, их значение.	1

		Подвижная игра «Удочка»	
5.2		Подвижная игра "Белые медведи"	1
5.3		Подвижная игра "Кто быстрее?"	1
5.4		Игра «Кто быстрее?». Подтягивание	1
5.5		Элементы игры «Пионербол»	1
5.6		Игра «Пятнашки»	1
5.7		Игра «Кто быстрее?»	1
5.8		Игра «Пустое место»	1
5.9		Игра «Метко в цель»	1
5.10		Эстафеты с мячом	1
5.11		Эстафеты с обручем	1
5.12		Игра «Перестрелка»	1
5.13		Игра «Белые медведи»	1
5.14		Эстафеты с предметами	1
5.15		Игра «Второй лишний»	1
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность		1
6.1		Физкультминутка на уроке	1
7	Гимнастика с основами акробатики		15
7.1		Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Инструктаж по ТБ	1
7.2		Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	1
7.3		Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веребочка под ногами»	1
7.4		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»	1
7.5		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	1
7.6		Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	1
7.7		Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса	1
7.8		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	1
7.9		Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»	2
7.10		Преодоление полосы препятствий	1
7.11		Произвольное преодоление простых препятствий	1
7.12		Преодоление полосы препятствий	1
7.13		Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	1
7.14		Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка»	1
8	Лыжные гонки		21
8.1		ТБ на уроках лыжной подготовки	1
8.2		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	3

8.3		Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	2
8.4		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	2
8.5		Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»	1
8.6		Игра «Чьи лыжи быстрее?»	1
8.7		Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник»	1
8.8		Эстафеты на лыжах	1
8.9		Подъемы и спуски под уклон	1
8.10		Передвижение на лыжах до 1 км	1
8.11		Игра «Охотники и утки на лыжах»	1
8.12		Игра «Дружные пары»	1
8.13		Передвижение на лыжах до 1 км	1
8.14		Подъемы и спуски под уклон	1
8.15		Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке	1
8.16		Торможение. Игра «Быстрый лыжник»	1
8.17		Эстафеты на лыжах	1
9	Подвижные игры на основе баскетбола		19
9.1		Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»	1
9.2		Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч»	1
9.3		Игры «Кто дальше бросит», «Стой»	1
9.4		Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	1
9.5		Игры «Метко в цель», «Передача мячей»	1
9.6		Передача мяча снизу, от груди Эстафеты с мячом	3
9.7		Игры «Мяч по кругу», «Перестрелка»	1
9.8		Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	1
9.9		Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	1
9.10		Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	1
9.11		Ведение мяча с изменением направления. Игры «Мяч под ногами», «Перестрелка»	1
9.12		Игры «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	1
9.13		Эстафета со скакалкой	1
9.14		Эстафеты с обручем	1
9.15		Игры «Перестрелка», «Мяч соседу»	2
9.16		Игры «Передача мячей», «Третий лишний»	1
10	Легкая атлетика		11
10.1		Бег до 3 минут	1
10.2		Эстафеты	1
10.3		Челночный бег 3х10 м	1
10.4		Бег с ускорением от 30 до 60 м	1
10.5		Бег до 3 минут	1
10.6		Прыжки с высоты до 40 см	1
10.7		Эстафеты с прыжками (скакалка)	1
10.8		Шестиминутный бег	1

10.9		Метание малого мяча стоя на месте на дальность	3
ИТОГО			102