

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Калининграда средняя общеобразовательная школа № 46 с углубленным
изучением отдельных предметов

СОГЛАСОВАНА

с научно-методическим
советом школы
протокол № 1
от 30.08.2021

РАССМОТРЕНА

на заседании МЦ учителей
физической культуры, ОБЖ
протокол № 5
от 21.06.2021

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МАОУ СОШ № 46 с УИОП
от 30.08.2021 №176-од
/В.А.Крукле

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

(Адаптированная с учетом наличия обучающихся с ОВЗ)
(4 класс)

Составители программы:

Кузнецова Валерия Романовна,
учитель физической культуры
без категории

Погодина Ольга Владимировна,
учитель начальных классов
первая квалификационная категории

Калининград

2021-2022

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного
образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства

образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 « Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с дополнениями и изменениями); Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ №46 с УИОП, Адаптированной основной образовательной программы для детей с ОВЗ МАОУ СОШ №46 с УИОП и Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Москва: Просвещение, 2011г.)

Рабочая программа разработана в соответствии с УП НОО МАОУ СОШ № 46 с УИОП на 2021-2022 учебный год.

Общее число учебных часов реализации курса физической культуры в 4 классе составляет 3 часа в неделю (34 недели – 102 часов.). Форма итоговой аттестации за год –сдача нормативов.

Форма обучения – очная, по необходимости (в период неспокойной эпидемиологической обстановки), дистанционная. В условиях временной реализации образовательных программ основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме самоизоляции детей руководствоваться Положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа корректируется с учетом индивидуальности класса, предполагает дифференцированные задания.

Обучение детей с ОВЗ проводится с учетом их особых образовательных потребностей, а именно:

- с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ОВЗ, с учетом темпа учебной работы, дозированной подачи учебного материала,
- создание специальных условия, как-то: ученик в зоне прямого доступа учителя; на выполнение заданий дается больше времени; индивидуальная помощь в случаях затруднения; более частое использование наглядных дидактических пособий и индивидуальных карточек и др.
- использование вариативных приемов обучения: предписания с указанием последовательности операций, повтор инструкции; чередование легких и трудных заданий (вопросов), речевой образец и др.

В системе обучения используются различные виды помощи:

-учебные; стимулирующие; направляющие; обучающие и др.

Индивидуально – личностный подход к учащимся с ОВЗ фиксируется в электронном журнале (индивидуальные домашние задания) и рабочих тетрадях учащихся (индивидуальный подход на уроке).

Оценка результатов освоения обучающимся с ОВЗ АООП осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС НОО (ФГОС ООО) и представлены в ООП НОО (ООП ООО) МАОУ СОШ № 46 С УИОП г.Калининграда.

Специальные условия проведения текущей, промежуточной и итоговой (по итогам освоения АООП) аттестации обучающегося с ОВЗ включают:

- 1.Особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную); присутствие в классе своего учителя, наличие наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий;
2. Адаптирование инструкции (упрощение формулировок инструкции, деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность выполнения задания; при необходимости адаптирование текста задания, предоставление дифференцированной

помощи; увеличение времени на выполнение заданий; организация короткого перерыва (10-15 мин).

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Ученик научиться:
 - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
 - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
 - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
 - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
 - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
 - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
 - измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
 - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости,

равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Базовая часть	92
1.2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	29
1.5	Подвижные игры с элементами волейбола	10
1.6	Подвижные и спортивные игры	41
2	Вариативная часть	10
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	10
	Итого	102

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема	Планируемые часы	Фактическая дата
Легкая атлетика (15 ч)			
1	ТБ. Смешанные передвижения.	1	
2	Развитие скоростных способностей в беге.	1	
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	
4	Формирование техники бега 3х10.	1	
5	Развитие быстроты в беге на короткие дистанции.	1	
6	Тестирование челночного бега 3х10.	1	
7	Формирование техники бега на 60 м.	1	
8	Развитие скоростных способностей в беге.	1	
9	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1	
10	Формирование техники прыжка в длину с места.	1	
11	Развитие скоростно-силовых способностей в прыжках.	1	
12	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
13	Формирование техники метания малого мяча.	1	
14	Формирование техники метания малого мяча.	1	
15	Совершенствование техники метания малого мяча (контроль).	1	
Подвижные и спортивные игры (21 ч)			
16	Изучение правил игры «Пионербол».	1	
17	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
18	Передача мяча на поле.	1	
19	Работа с мячом в парах и тройках.	1	
20	Подвижная игра «Пионербол».	1	
21	Подвижная игра «Пионербол».	1	
22	Игры-эстафеты.	1	
23	Изучение правил игры Футбол.	1	
24	Футбольные упражнения.	1	
25	Работа с мячом в парах.	1	

26	Футбольные упражнения.	1	
27	Игра Футбол.	1	
28	Игра Футбол.	1	
29	Развитие двигательных качеств в п/и.	1	
30	Игры-эстафеты.	1	
31	Развитие координационных способностей в п/и.	1	
32	Игры-эстафеты.	1	
33	Развитие двигательных качеств в п/и.	1	
34	Игры-соревнования.	1	
35	Развитие координационных способностей в п/и.	1	
36	Игры-соревнования.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)			
37	ТБ. Формирование техники строевых упражнений.	1	
38	Совершенствование техники строевых упражнений.	1	
39	Тестирование подтягиваний.	1	
40	Тестирование отжиманий.	1	
41	Кувырки.	1	
42	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	
43	Круговая тренировка.	1	
44	Тестирование наклона из положения стоя.	1	
45	Упражнения на низкой перекладине.	1	
46	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1	
47	Круговая тренировка.	1	
48	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
Подвижные игры с элементами волейбола (10 ч)			
49	ТБ. Формирование техники подачи мяча.	1	
50	Подача мяча в парах.	1	
51	Подача мяча на точность.	1	
52	Формирование техники передачи мяча.	1	
53	Передача мяча в парах.	1	
54	Передача мяча на точность.	1	
55	Развитие двигательных качеств волейболиста.	1	
56	Развитие ловкости в игре волейбол.	1	
57	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1	
58	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1	
Подвижные и спортивные игры (20 ч)			
59	Изучение правил игры в Гандбол.	1	
60	Передача мяча на поле.	1	
61	Работа с мячом в парах и тройках.	1	
62	Броски мяча на точность.	1	
63	Гандбольные упражнения.	1	

64	Игра Гандбол.	1	
65	Игра Гандбол.	1	
66	Игры-соревнования.	1	
67	Игры-эстафеты.	1	
68	Изучение правил игры Бадминтон.	1	
69	Упражнения на удержание волана на ракетке.	1	
70	Подача волана в парах.	1	
71	Развитие скоростных способностей.	1	
72	Игра Бадминтон.	1	
73	Игра Бадминтон.	1	
74	Игры-соревнования.	1	
75	Игры-эстафеты.	1	
Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч)			
76	ТБ. Формирование техники передвижения с мячом и без мяча.	1	
77	Броски и ловля мяча в парах.	1	
78	Броски мяча в парах на точность.	1	
79	Броски и ловля мяча в парах у стены.	1	
80	Развитие двигательных качеств баскетболиста.	1	
81	Ведения мяча.	1	
82	Развитие ловкости в игре баскетбол.	1	
83	Формирование техники броска мяча в корзину.	1	
84	Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	
85	Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	
Легкоатлетические упражнения (14 ч)			
86	Выполнение легкоатлетических упражнений на все группы мышц.	1	
87	Полоса препятствий.	1	
88	Выполнение легкоатлетических упражнений на все группы мышц.	1	
89	Усложненная полоса препятствий.	1	
90	Развитие скоростно – силовых способностей в прыжках.	1	
91	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
92	Развитие скоростно – силовых способностей в прыжках.	1	
93	Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	1	
94	Развитие скоростно – силовых способностей в метании.	1	
95	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	
96	Развитие координационных способностей в беге.	1	

97	Тестирование челночного бега 3х10 м.	1	
98	Развитие быстроты в беге на короткие дистанции.	1	
99	Тестирование бега 30 м.с высокого старта.	1	
100	Развитие скоростной выносливости в беге на 1000 м.	1	
101	Бег на 1000 м.	1	
102	Полоса препятствий.	1	

Лист коррекции рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина коррекции (замена урока, болезнь учителя, праздничный день, отмена занятий по приказу)	Форма коррекции (объединение тем, домашнее изучение + контрольная работа)	Дата проведения по факту