муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Шахты Ростовской области
“ Средняя общеобразовательная школа №36 имени Н.В. Шапкина”

«Утверждаю»

Подписано цифровой подписью: Н.Г.Зиберова
Дата: 2022.09.01 18:27:01 +03'00'

Директор МБОУСОШ № 36 г.Шахты
Приказ от 01.09.2022 № 231
_____Зиберова Н.Г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **физической культуре**

Уровень общего образования (класс)
начальное общее образование, 4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов **99**

Учитель **Романова Виктория Алексеевна**

Программа разработана на основе

Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра; примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, М.: Просвещение, 20011г; УМК «Школа России» Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы В. И. Лях. ,М. : Просвещение, 2021

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) 4 класса составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Приказа Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643);
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СаНПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) вредности для человека факторов среды обитания»;
4. Федерального перечня учебников на 2021/2022 учебный год. (Приказ Минпросвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательными организациями»).
5. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 36 г. Шахты для 4 класса.
6. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598;
7. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра; примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, М.: Просвещение, 20011г; УМК «Школа

России» Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы В. И. Лях. ,М. : Просвещение, 2021

Программа адаптирована для обучения лиц с задержкой психического развития с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми. Представленная программа, сохраняя основное содержание образования, принятое для массовой школы, отличается тем, что предусматривает коррекционную направленность обучения.

Программа строит обучение детей с ЗПР на основе принципа коррекционноразвивающей направленности учебно-воспитательного процесса. Это означает, что учебный материал учитывает особенности детей, на каждом уроке включаются задания, обеспечивающие восприятие учебного материала.

Целью программы - 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, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

• *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материальнотехнической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями;

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурнооздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место курса в учебном плане.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В учебном плане на предмет физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю -102 часа в год (34 учебные недели).

Планируемые результаты.

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, доброжелательно 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 еѐ осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐ реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей еѐ 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 учѐта 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 еѐ позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учѐбы 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).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

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 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.

Легкая 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.

Кроссовая подготовка.

Равномерный бег. ***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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола..

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с

дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале кроссовой подготовки.

Развитие выносливости: бег по пересеченной местности умеренной интенсивности, в чередовании с ходьбой, с ускорениями

4 класс 102 ч

Разделы и темы	К-во часов	1	2	3	4
Теория	**4**	**1**	**1**	**1**	**1**
Навыки и умения - гимнастика	**18**	**6**	**6**	**-**	**6**
Подвижные игры	**18**	**4**	**4**	**4**	**6**
Лыжная подготовка	**24**	**-**	**-**	**24**	**-**
Развитие двигательных качеств	**12**	**2**	**2**	**1**	**7**
Спортивные игры	**23**	**14**	**8**	**-**	**1**
ВСЕГО:	**99**	**27**	**21**	**30**	**21**

Календарно-тематическое планирование
4 класс-99 ч.

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1.	Ходьба и бег. Организационно-методические указания	2.09	
2.	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	5.09	
3.	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	6.09	
4.	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.	9.09	
5.	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60	12.09	
6.	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	13.09	
7.	Прыжки. Прыжок в длину способом « согнув ноги ».	16.09	
8.	Прыжки. Прыжок в длину на результат.	19.09	
9.	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	20.09	
10.	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	23.09	
11.	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	26.09	
12.	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	27.09	
13.	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	30.09	
14.	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	3.10	
15.	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	4.10	
16.	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рову». Эстафета «Верёвочка под ногами».	7.10	
17.	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	10.10	
18.	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	11.10	
19.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	14.10	
20.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	17.10	
21.	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета	18.10	
22.	« Пионербол» правила игры.	21.10	
23.	« Пионербол» правила игры.	24.10 25.10	
24.	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. « Пионербол»	28.10	
25.	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. « Пионербол»	31.10	
26.	Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол»	11.11	
27.	Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол»	14.11	
28.	Эстафеты с предметами	15.11	

29.	Эстафеты с предметами	18.11	
30.	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.	21.11	
31.	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	22.11	
32.	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну	25.11	
33.	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	28.11	
34.	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине	29.11	
35	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.	2.12	
36	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	5.12	
37	ОРУ с гимнастической палкой. Вис	6.12	
38	Вис. Эстафеты.	9.12	
39	Вис. Эстафеты	12.12	
40	ОРУ с мячами. Эстафеты.	13.12	
41	ОРУ с мячами. Эстафеты.	16.12	
42	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	19.12	
43	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма	20.12	
44	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	23.12	
45	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	26.12	
46	ОРУ в движении. Опорный прыжок	27.12	
47	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	30.12	
48	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски.	13.01	
49	Техника торможения «плугом».	16.01	
50	Техника поворота переступанием с горы.	17.01	
51	Попеременно двухшажный ход с палками.	20.01	
52	Техника спуска, торможения.	23.01	
53	Техника в подъем «елочкой».	24.01	
54	Техника поворота переступанием в конце спуска.	27.01	
55	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.	30.01	
56	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	31.01	
57	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок	3.02	
58	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	6.02	
59	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок	7.02	
60	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	10.02	

61	Совершенствовать технику спуска и подъема.	13.02	
62	Совершенствовать технику спуска и подъема	14.02	
63	Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема.	17.02	
64	На скорость эстафеты с этапом до 150м.	20.02	
65	На скорость эстафеты с этапом до 150м	21.02	
66	Совершенствовать технику спуска, торможения.	27.02	
67	Попеременно двухшажный ход.	28.02	
68	Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом.	3.03	
69	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	6.03	
70	Ведение мяча.	7.03	
71	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	10.03	
72	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	13.03	
73	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	14.03	
74	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	17.03	
75	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	20.03	
76	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	21.03	
77	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	3.04	
78	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	4.04	
79	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	7.04	
80	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол	10.04	
81	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	11.04	
82	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол	14.04	
83	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	17.04	
84	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	18.04	
85	Тактические действия в защите и нападении.	21.04	
86	Ловля и передача мяча в квадрате.	24.04	
87	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.	25.04	
88	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол	28.04	
89	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.	2.05	
90	Тактические действия в защите и нападении.	5.05	
91	Тактические действия в защите и нападении.	12.05	
92	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.	15.05	
93	Бег на скорость (30,60 м).	16.05	
94	Бег на скорость (30,60 м	19.05	

95	Бег на скорость (30,60 м	22.05	
96	Бег на результат (30,60м).	23.05	
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	26.05	
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	29.05	
99	Бросок мяча в горизонтальную цель.	30.05	