

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет образования и науки Курской области  
Управление образования администрации Беловского района  
Кривицко-Будская ООШ

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом совете

\_\_\_\_\_

Протокол №1

от 29 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор \_\_\_\_\_ Евтеев Е.И.

Приказ № 102

от 29 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
**«Адаптированная  
физическая культура»**

для 4Б класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Ланина Екатерина Николаевна  
учитель начальных классов

с. Кривицкие Буды 2023

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 4 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- «Методическими рекомендациями по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Томской области на 2016-2017 учебный год от 06.05.2016 № 1790/01-08, реализующих ФГОС начального общего образования»
- Учебный план обеспечивает выполнение гигиенических требований к режиму образовательного процесса, установленных СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

- Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры во 4 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

### **УМК:** «Школа России»

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: Просвещение 2012г.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в год, на 3 часа в неделю.

### **Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности

посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

В классе обучающиеся с заболеванием выдвигают ряд конкретных **задач физического воспитания:**

1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития;
2. Развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
3. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
4. Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
5. Укрепление здоровья.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям следующие **принципы**:  
индивидуализация и дифференциация процесса обучения;  
коррекционная направленность обучения;

**Классификация физических упражнений в программе несколько изменена.** в разделы гимнастику, лёгкую атлетику, лыжные гонки и подвижные игры введены коррекционные упражнения и заменяются на **общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, и игротерапию**, в силу низких потенциальных возможностей учащихся.

Используются доступные им виды заданий.

## Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание	Планируемые результаты обучения
1	Знания о физической культуре	В процессе урока	Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;	<p><b>Личностными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> </ul>

2	Гимнастика с элементами акробатики	26	<p>Строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;</p>	<p><b><i>Личностными результатами</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> <p><b><i>Метапредметными результатами</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> </ul> <p><b><i>Предметными результатами</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их</li> </ul>

				устранения;
3	Легкая атлетика	28	<p>Пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;</p>	<p><i><b>Личностными результатами</b></i>  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><i><b>Метапредметными результатами</b></i>  — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><i><b>Предметными результатами</b></i>  — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  — 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;</p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> </ul>
4	Лыжная подготовка	20	<p>Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «по-луелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;</p>	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</li> <li>– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим</li> </ul>



				дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
5	Подвижные игры	28	Играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хо-пах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху».	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> </ul>

Всего:102ч.

## Календарно-тематическое планирование

по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» 4Б класс

Учитель: Ланина Екатерина Николаевна

Количество часов: всего 102ч., в неделю – 3 ч.

Планирование составлено на основе рабочей программы Ланиной Е.Н.,

Приказ №102 по Кривицко-Будской ООШ от 29 августа 2023 г.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
<b>Легкая атлетика (28 часов)</b>				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3	Техника челночного бега	1		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1		
5	Способы метания мяча на дальность	1		
6	Тестирование метания мяча на дальность	1		
7	Прыжок в длину с разбега	1		
8	Прыжки в длину с разбега на результат	1		
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		
10	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
11	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		

12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
13	Прыжок в длину с места	1		

14	Тестирование прыжка в длину с места	1		
15	Полоса препятствий	1		
16	Усложненная полоса препятствий	1		
17	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
18	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1		
19	Прыжок в высоту спиной вперед	1		
20	Футбольные упражнения	1		
21	Футбольные упражнения в парах	1		
22	Техника бега на 60 м с высокого старта	1		
23	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1		
24	Техника прыжка в длину с разбега	1		
25	Прыжок в длину с 5-6 шагов разбега	1		
26	Техника бега на длинные дистанции	1		
27	Бег 800 метров	1		
28	Бег 1000 метров. Промежуточная аттестация	1		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (26 часов)</b>			
29	Тестирование подтягивания на низкой перекладине Закаливание	1		

30	Кувырок вперед	1		
31	Тестирование вися на время	1		
32	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		
33	Варианты выполнения кувырка вперед	1		
34	Кувырок назад	1		
35	Кувырки вправо, лево	1		
36	Круговая тренировка	1		
37	Стойка на голове	1		
38	Стойка на руках	1		
39	Круговая тренировка	1		
40	Вис за веревкой одной и двумя ногами на перекладине	1		
41	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке	1		
42	Прыжки в скакалку	1		
43	Прыжки в скакалку в тройках	1		
44	Лазанье по канату в три приема	1		
45	Круговая тренировка	1		
46	Упражнения на гимнастическом бревне	1		

47	Упражнения на гимнастических кольцах	1		
48	Круговая тренировка	1		
49	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1		
50	Варианты вращения обруча	1		
51	Круговая тренировка	1		
52	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		
53	Варианты выполнения кувырка вперед	1		
54	Упражнения для развития гибкости	1		
	<b>Лыжная подготовка (20 часов)</b>			
55	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1		
56	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1		
57	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1		
58	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1		
59	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1		
60	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
61	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
62	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1		

63	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1		
64	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1		
65	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1		
66	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
67	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
68	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
69	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1		
70	Спуск на лыжах со склона в средней стойке	1		
71	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1		
72	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1		
73	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1		
74	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
	<b>Подвижные игры (28 часов)</b>			
75	Передачи волейбольного мяча в парах	1		
76	Передачи баскетбольного мяча в парах	1		
77	Учебная игра «Снайпер»	1		
78	Эстафеты с мячом	1		

79	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
80	Подвижная игра «Пионербол»	1		
81	Волейбол как вид спорта	1		
82	Подготовка к волейболу	1		
83	Контрольный урок по волейболу	1		
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1		
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1		
86	Тестирование виса на время	1		
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
88	Знакомство с баскетболом	1		
89	Ведение мяча	1		
90	Спортивная игра «Баскетбол»	1		
91	Броски мяча в кольцо различными способами	1		
92	Подвижная игра «Флаг на башне»	1		
93	Прыжки на мячах- хопках			
94	Эстафеты с мячом	1		
95	Тестирование метания малого мяча на точность	1		



96	Эстафеты с предметами
97	Спортивная и «Футбол»
98	Передачи мяча в футболе
99	Тестирование подтягивания на низкой перекладине
100	Тестирование вися на время
101	Ловля и броски малого мяча в парах
102	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа