

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Комсомольская основная общеобразовательная школа»  
Октябрьского района ХМАО-Югры**

**РАССМОТРЕНО**  
Заседание МО протокол №1  
от 28.08.2020 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор

\_\_\_\_\_  
Г.В.Пестунова  
Приказ № 101-од от 28.08.2020 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»  
на основе ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ по варианту 7.1  
(4 класс)**

Составители:

Еноктаева Елена Сергеевна,  
учитель первой квалификационной категории,  
Чекушин Ринат Хасанович  
учитель физической культуры

**П. Комсомольский 2020 г**

## Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» является структурным компонентом Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, разработанной МКОУ «Комсомольская ООШ» на основе:

- ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. № 1598.
- Примерных рабочих программ по учебным предметам и коррекционным курсам НОО обучающихся с задержкой психического развития Вариант 7.1
- Примерной авторской программы по физической культуре (1-4 класс) автор В. И. Лях, Москва «Просвещение».

Данная рабочая программа рассчитана на 1-летний срок освоения (по варианту 7.1.), составлена с учетом специфики коррекционно-развивающего обучения и реализуется на основе УМК «Школа России».

**Общей целью** изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

### **Общие задачи учебного предмета:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

Коррекционно-развивающее значение предмета обеспечивается организацией процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР, поэтапным предъявлением материала, опорой на практический опыт и непосредственные впечатления, многократным повторением, упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в ходе обучения предмету.

Рабочая программа по «Физической культуре» содержит следующие разделы:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».
3. Тематическое планирование с указанием количество часов, отводимых на изучение каждой темы.

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 102 ч (34 учебные недели)

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

### ***Личностные результаты:***

- положительное отношение к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыки оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладение практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми.

***Метапредметные результаты*** освоения по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

### ***Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:***

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

### ***Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:***

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

### ***Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:***

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

***Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется*** в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

### ***Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:***

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;

– в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

**Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.**

**Предметные :**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**Предметные результаты учебного предмета.**

**4 класс**

**В конце 4 класса обучающийся научится:**

- ✓ иметь представление о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- ✓ о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- ✓ о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- ✓ о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- ✓ о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**получит возможность научиться:**

- ✓ вести дневник самонаблюдения;
- ✓ выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- ✓ подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- ✓ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- ✓ оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

**Содержание учебного предмета**

**4 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков). Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

#### ***Беговые упражнения***

Равномерный медленный бег 3 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба - 100 м*). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (*1 км*) по пересеченной местности. Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки». ***Прыжковые упражнения*** Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места. Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

***Броски большого, метания малого мяча*** Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра Бросок набивного мяча. Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

#### ***Подвижные игры***

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.

***Подвижные игры на основе баскетбола*** Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ**

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. ***Акробатические упражнения*** Перекаты в группировке. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по

отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

*Снарядная гимнастика* Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веребочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка».

*Гимнастические упражнения прикладного характера* Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнера в парах. Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

## ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

### Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.

#### 4 класс

№	Наименование тем и разделов	Всего часов
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий
2	Легкая атлетика	21
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Подвижные игры	18
5	Лыжная подготовка	21
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
	Итого	102

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Лях. В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях.-12-е изд., дораб.\_М.: Просвещение 2018г.

Примерные рабочие программы по учебным предметам и коррекционным курсам НОО обучающихся с задержкой психического развития./ Мин-во образования и науки Российской Федерации.-М.: Просвещение, 2018.- 368 с.

Приложение 1 к Рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» на основе ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ по варианту 7.1 (4 класс)

**Календарно-тематическое планирование на 2020-2021 учебный год**

