

**Адаптированная рабочая программа
Для детей с задержкой психического развития вариант 7.2**

Учебного предмета «Физическая культура»

уровень образования: начальное общее образование

срок реализации программы: 4 класс

Планирование составлено на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура» (Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы, М.: Просвещение, 2014 г.), образовательной программы МБОУ «Полевская СОШ».

Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/В.И. Лях. – Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. - М.: Просвещение, 2012.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.
- умений проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- умений проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;

- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;

- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личной гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

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

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

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

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

Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, упражнений на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; прыжки со скакалкой.

Лёгкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег с последующим ускорением.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цель.

Лыжные гонки

Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Попеременно двухшажный ход; подъем ёлочкой; подъёмы и спуски с небольших склонов; совершенствование техники лыжных ходов.

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Прыгающие воробушки», «Посадка картофеля», «Сгорки на горку», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры».

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	<i>Базовая часть</i>	88
1.1	<i>Знания о физической культуре</i>	8
1.1.1	Физическая культура	2
1.1.2	Из истории физической культуры	2
1.1.3	Физические упражнения	4
1.2	<i>Способы физкультурной деятельности</i>	7
1.2.1	Самостоятельные занятия	3
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2
1.2.3	Самостоятельные игры	2
1.3	<i>Физическое совершенствование</i>	73
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность: - гимнастика с основами акробатики - лёгкая атлетика - подвижные и спортивные игры - лыжные гонки	14 18 21 18
2.	<i>Вариативная часть</i>	14
2.1	Лёгкая атлетика	5
2.2	Подвижны игры	9
Всего:		102

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	<i>Знания о физической культуре (1 ч)</i>	
1	Современные Олимпийские игры. Правила ТБ на уроках физической культуры.	1
	<i>Способы физкультурной деятельности (2 ч)</i>	
2	Самостоятельные занятия.	1
3	Самоконтроль	1
	<i>Лёгкая атлетика (11 ч)</i>	
4	Ходьба и бег. Подвижная игра «Удочка».	1
5	Ходьба и бег. «Круговая эстафета».	1
6	Бег 30 м. Тестирование на результат.	1
7	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Пингвины с мячом».	1
8	Прыжки в длину с места. Тестирование на результат.	1
9	Прыжки в длину с разбега.	1
10	Прыжки в длину с разбега. Тестирование на результат.	1
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м.	1
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование на результат.	1
13	Метание мяча на дальность, на точность. Тестирование на результат.	1
14	Метание мяча на дальность. Тестирование на результат.	1
	<i>Знания о физической культуре (1 ч)</i>	
15	Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы.	1
	<i>Способы физкультурной деятельности (1 ч)</i>	
16	Играем все.	1
	<i>Подвижные игры (12 ч)</i>	
17	Правила ТБ на уроках во время игр. Игры на совершенствование навыков бега.	1
18	Игры на совершенствование скоростных способностей. Игра «Ловушки».	1

19	Игры на закрепление метаний на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит».	1
20	Игры на закрепление метаний на дальность и точность. Игра «Метко в цель».	1
21	Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
22	Весёлые старты. Эстафеты с мячами.	1
23 – 24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Эстафета с мячами».	2
25 – 26	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	2
27	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Снежки»	1
28	Веселые старты. Эстафеты с мячами.	1
	<i>Способы физической деятельности (1 ч)</i>	
29	Самостоятельные игры	1
	<i>Знания о физической культуре (1 ч)</i>	
30	Осанка. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
	<i>Гимнастика с основами акробатики (14 ч)</i>	
31	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».	1
32	Группировка, перекаты в группировке.	1
33	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Вызов номеров»	1
34	Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Воробьи и вороны».	1
35	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.	1
36	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Ловушки»	1
37 – 38	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	2
39	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Два мороза».	1
40	Акробатические комбинации. Игра «Снежки».	1
41	Акробатические комбинации. Игра «По своим местам».	1
42	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1

43	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1
44	Лазание по гимнастической стенке и канату. Перелезание через коня. Веселые старты.	1
	<i>Знания о физической культуре (2 ч)</i>	
45	Закаливание.	1
46	Все на лыжи!	1
	<i>Лыжные гонки (18 ч)</i>	
47	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1
48	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок и с палками.	1
49	Разучивание скользящего шага.	1
50	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1
51	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские гонки».	1
52	Попеременно душажный ход. Игра «Быстрые лыжники».	1
53	Попеременно душажный ход. Игра «Занять своё место»	1
54	Попеременно душажный ход. Игра «Финские гонки».	1
55	Попеременно душажный ход.	1
56 – 57	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Слалом с воротами»	2
58	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Быстрые лыжники»	1
59	Попеременно душажный ход с палками. Подъем ёлочкой.	1
60 – 61	Прохождение дистанции 1 км. Подъем ёлочкой.	2
62	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрые лыжники».	1
63	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Слалом с воротами».	1
64	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрые лыжники».	1
	<i>Знания о физической культуре (1 ч)</i>	
65	Первая помощь при травмах.	1
	<i>Способы физкультурной деятельности (1 ч)</i>	

66	Играем все.	1
	<i>Подвижные игры (15 ч)</i>	
67	Лыжные эстафеты.	1
68	Лыжные эстафеты.	1
69	Эстафеты с мячами. Игра «Дальше бросишь – ближе бежать». Развитие координации.	1
70	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
71	Эстафеты. ОРУ. Игра «Ловишки». Развитие прыжковых качеств.	1
72	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
73	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	1
74	Игра «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1
75	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1
76	ОРУ в движении. Игра «Мяч соседу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
77	Эстафеты. Развитие координации.	1
78	Эстафеты с мячами. Игра «Снежки». Развитие координации.	1
79	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Эстафета с мячами».	1
80	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. «К своим флажкам».	1
81	Упражнения на ловкость и координацию. Весёлые старты	1
	<i>Способы физкультурной деятельности (1 ч)</i>	
82	Самостоятельные игры	1
	<i>Знания о физической культуре (1 ч)</i>	
83	Органы чувств.	1
	<i>Лёгкая атлетика (12 ч)</i>	
84	ТБ во время прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега.	1
85	Прыжки в длину с разбега.	1
86	Прыжки в длину с разбега. Тестирование на результат.	1
87	Бег. Метание на дальность.	1

88	Бег. Метание на дальность. Тестирование на результат.	1
89	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1
90	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1
91	Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Тестирование на результат.	1
92	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.	1
93	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Тестирование на результат. Подвижные игры.	1
94	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
95	Метание малого мяча в вертикальную цель. Тестирование на результат.	1
	<i>Способы физической деятельности (1 ч)</i>	
96	Самонаблюдение и самоконтроль	1
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)</i>	
97	Тренировка ума и характера. Игра «Проверь себя»	1
98	Упражнения на развитие физических качеств.	1
	<i>Знания о физической культуре (1 ч)</i>	
99	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1
	<i>Подвижные игры (3 ч)</i>	
100	Подвижная игра «Третий лишний».	1
101	Подвижная игра «Колдунчики».	1
102	Подвижная игра «Салки».	1