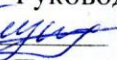


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вешкаймский лицей имени Б.П.Зиновьева при УЛГТУ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры
Руководитель ШМО
 Глушак В.П./
Протокол №1

от « 28 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Патяева С.А.

« 29 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Вешкаймского
лицея им.Б.П.Зиновьева при УЛГТУ

 Орлова А.Ю.

Приказ № 273 от 29.08.2023г.



Рабочая программа
для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 5.1 (обучаются в классе)

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 4 Б

Уровень общего образования: начальная школа

Учитель: Глушак Василий Петрович

Срок реализации программы, учебный год: 2023-2024 учебный год


Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» декабря 2014 г. №1598;
2. Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г.№1023
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи, вариант 5.1

МБОУ Вешкаймского лицея имени Б.П.Зиновьева при УЛГТУ, приказ №272 от 29.08.2023г.

Учебник: «Физическая культура» В.И.Лях. Москва.:Просвещение,2020 г.

Рабочую программу составил (а)  Глушак В.П.

подпись

расшифровка подписи

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с ТНР АООП НОО соответствуют ФГОС НОО.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- 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).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Лёгкая атлетика	43
Гимнастика с элементами акробатики	24
Подвижные и спортивные игры	8
Лыжная подготовка	20
Подвижные игры с элементами спортивных игр	7
Итого	102

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

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата			
			По плану			Фактически
			<u>4Б</u>			
	Лёгкая атлетика	16				
1	Техника безопасности на спортивной площадке.. Высокий старт.	1	01.09			
2-3	Бег с ускорением. Тест-прыжок в длину с места.	2	04.09			

			06.09			
4-5	Высокий старт. Тест-бег 30 м.	2	08.09 11.09			
6-7	Прыжки в длину с разбега. Тест-подтягивание.	2	13.09 15.09			
8-9	Метание мяча в цель. Развитие прыгучести.	2	18.09 20.09			
10-11	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Тест- 6 мин.	2	22.09 25.09			
12-13	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Тест- челночный бег 3*10 м .	2	27.09 29.09			
14-15	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2	02.10 04.10			
16	Развитие выносливости Построения и перестроения. Эстафета с бегом и прыжками.	1	06.10			
	Подвижные и спортивные игры.	8				
17-18	Преодоление препятствий. Мини-футбол по упрощённым правилам.	2	16.10 18.10			
19-20	Ловля и передача мяча. Эстафета с мячами.	2	20.10 23.10			

21-22	Ловля и передача мяча в движении. Бросок набивного мяча. Игры.	2	25.10 27.10			
23-24	Ведение мяча. Баскетбол по упрощённым правилам.	2	30.10 01.11			
	Гимнастика с элементами акробатики.	24				
25	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Кувырок вперёд.	1	03.11			
26-27	Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок вперёд. Игры.	2	06.11 08.11			
28-29	Стойка на лопатках согнув ноги с перекатом вперёд в упор присев. Режим дня и личная гигиена.	2	10.11 13.11			
30-31	Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафета.	2	15.11 17.11			
32-33	Акробатические соединения из разученных элементов. Висы и упоры. Эстафета.	2	27.11 29.11			
34-35	Лазание по наклонной скамейке. Висы и упоры. Игры.	2	01.12 04.12			

36-37	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание в висе лёжа согнувшись. Эстафета.	2	06.12 08.12			
38-39	Лазание по канату. Игры.	2	11.12 13.12			
40-41	Лазание и перелезание. Упражнения на равновесие. Игры.	2	15.12 18.12			
42-43	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, бревну, перешагивание через набивные мячи.	2	20.12 22.12			
44-45	Упражнения на равновесие. Лазание по канату. Игра.	2	25.12 27.12			
46-47	Круговая тренировка с элементами акробатических упражнений. Игры.	2	29.12 08.01			
48	Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств: быстроты, силы, гибкости.	1	10.01			

	Лыжная подготовка.	20				
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте.	1	12.01			
50	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	1	15.01			
51-52	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте.	2	17.01 19.01			
53	Скользкий шаг без палок. Повороты на месте	1	22.01			
54-56	Скользкий шаг с палками. Подъём лесенкой и ёлочкой.	3	24.01 26.01 29.01			
57-58	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты на лыжах.	2	31.01 02.02			
59-60	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Спуск с небольшого склона.	2	05.02 07.02			

61-62	Попеременный двухшажный ход. Подъёмы и спуски.	2	09.02 12.02			
63	Прохождение дистанции 1 км. Лыжная эстафета.	1	14.02			
64-65	Попеременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	2	16.02 26.02			
66-67	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2	28.02 01.03			
68	Соревнования "Лыжные гонки".	1	04.03			
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	7				
69	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра-пионербол.	1	06.03			
70-72	Ловля и передача мяча с параллельным смещением игроков. Игра- пионербол.	3	11.03 13.03			

			15.03			
73-75	Подвижные игры и эстафеты с мячами.	3	18.03 20.03 22.03			
	Лёгкая атлетика.	27				
76	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег разными способами. Игры с элементами лёгкой атлетики.	1	25.02			
77-78	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег.	2	27.03 29.03			
79-80	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Бег в медленном темпе. Тест-наклон вперёд из положения сидя.	2	01.04 03.04			
81-82	Прыжки и их разновидности. Тест-прыжок в длину с места.	2	05.04 15.04			
83-84	Метание малого мяча в цель. Броски набивного мяча. Тест - челночный бег 3*10м.	2	17.04 19.04			
85-86	Высокий старт. Прыжки по ориентирам. Тест-бег 30 м.	2	22.04			

			24.04			
87-88	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Тест-подтягивание.	2	26.04 29.04			
89-90	Прыжки в длину с разбега. Тест-6 мин.	2	03.05 06.05			
91-92	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе. Бег с ускорением. Подвижные игры.	2	08.05 10.05			
93-94	Бег 1000 м на результат. Игра мини-футбол.	2	13.05 15.05			
95-96	Лёгкоатлетическая эстафета. Бег в медленном темпе. Игра мини-футбол.	2	17.05 20.05			
97-98	Преодоление полосы препятствий. Игра мини-футбол. Правила безопасности при купании в естественных водоёмах.	2	22.05 24.05			
99-102	Резерв	4				