

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №26»
Петропавловск-Камчатского городского округа

«Рассмотрено» на ШМО Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Руководитель ШМО _____ / _____ /	«Согласовано» Заместитель директора по УВР Привалова Т.А. _____ от «__» _____ 20__ г.	«Утверждаю» Директор школы Омельченко И.В. _____ от «__» _____ 20__ г. Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
для обучающихся 4 В класса с ЗПР (вариант 7.2)

3 часа в неделю (всего 102 часа в год)

Составитель:
учитель начальных классов
Восколович А.А.

г. Петропавловск – Камчатский
2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 3В классас ЗПР (вариант 7.2), составленана основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ №189 от 29.12.2010 года);
- АООП НОО МБОУ «Средняя школа № 26» от 31.08.2023 г.;
- Уставом образовательной организации МБОУ «Средняя школа № 26» от 30. 11. 2015 г.
- Учебным планом МБОУ «Средняя школа № 26» на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту: «Школа России» . **УМК** состоит из:

1. В.И. Лях.Учебник. Физическая культура.1-4 классы. М.,«Просвещение» 2015 г.
2. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс: пособие для учителя – 5-е изд., -М.: ВАКО, 2020 г.

УМК выбрано с учетом более полного методического обеспечения по сравнению с другими образовательными линиями. Это позволит варьировать содержание урока, не отходя от требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Цели и задачи учебного предмета

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. Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными в АООП НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются 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.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры. Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. Обучающиеся учатся подбору одежды, обуви и инвентаря, соблюдению правил личной гигиены. Выполнение физических упражнений позитивно влияет на физическое развитие и развитие физических качеств, оно развивает разные группы мышц.

Коррекционно-развивающие упражнения улучшают не только моторику, но способствуют овладению умением управлять дыханием, укрепляют мышцы спины, осуществляют профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики. Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 3 часа в неделю, всего-102 часа (34 учебные недели).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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, доброжелательности 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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).

Обучающиеся научатся:

- узнают об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- узнают о способах и особенностях движений, передвижений;
- узнают о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействие на организм;
- узнают об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- узнают о причинах травматизма на занятиях физической культуры.
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- систематически наблюдать 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).

3. Содержание учебного предмета

В *I четверти* проводится тестирование и контрольные упражнения, а также наблюдение за тем, как учащиеся проявляют себя в подвижных играх, выполняя различные задания. Учащиеся в свою очередь знакомятся с уроком физкультуры, узнают, как надо заниматься, осваивают технику безопасности.

II четверть посвящена гимнастике с элементами акробатики. Учащиеся будут учиться делать перекаты, кувырки, лазать по гимнастической стенке, проходить круговые тренировки, выполнять стойку на лопатках, мост, стойку на голове, крутить обруч, прыгать в скакалку, подтягиваться на низкой перекладине, выполнять разминки с различными предметами и др.

Первая часть *III четверти* посвящена лыжной подготовке. Во время лыжных занятий стоит учитывать, что на переодевание учащихся и передвижение до места занятий и обратно может быть потрачено довольно много времени, поэтому важно решить, в каком объеме можно предлагать учащимся упражнения и задания. Во второй части возвращаемся к гимнастике – учащимся предстоит освоить лазанье по канату и шпагаты, повторить кувырки и перекаты, а также к легкой атлетике – учащиеся займутся прыжками в высоту с прямого разбега.

IV четверть посвящена подвижным играм и тестированию.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов				
		Общее	по учебным четвертям			
			I	II	III	IV
1.	Знания о физической культуре	5	2	2	1	0
2.	Гимнастика с элементами акробатики	30	4	19	3	4
3.	Легкая атлетика	23	10	0	4	9
4.	Лыжная подготовка	22	0	0	22	0
5.	Подвижные и спортивные игры	18	11	0	0	7
6.	Резерв	4	0	0	0	4
Итого			102			

5. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
I четверть				
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности.			
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			
3.	Челночный бег			
4.	Тестирование челночного бега 3 × 10 м			
5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта			
6.	Тестирование метания мешочка на дальность			
7.	Техника паса в футболе			
8.	Спортивная игра «Футбол»			
9.	Техника прыжка в длину с разбега			
10.	Прыжок в длину с разбега на результат			
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега			
12.	Контрольный урок по футболу			
13.	Тестирование метания малого мяча на точность			
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя			
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с			
16.	Тестирование прыжка в длину с места			
17.	Тестирование подтягиваний			

	и отжиманий			
18.	Тестирование виса на время			
19.	Броски и ловля мяча в парах			
20.	Броски мяча в парах на точность			
21.	Броски и ловля мяча в парах			
22.	Броски и ловля мяча в парах у стены			
23.	Подвижная игра «Осада города»			
24.	Броски и ловля мяча			
25.	Упражнения с мячом			
26.	Ведение мяча			
27.	Подвижные игры			
II четверть				
28.	Техника безопасности. Кувырок вперед			
29.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие			
30.	Зарядка			
31.	Кувырок назад			
32.	Круговая тренировка			
33.	Стойка на голове и на руках			
34.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека			
35.	Гимнастические упражнения			
36.	Висы			
37.	Лазанье по гимнастической стенке и висы			
38.	Круговая тренировка			
39.	Прыжки в скакалку			
40.	Прыжки в скакалку в тройках			
41.	Лазанье по канату в два приема			
42.	Круговая тренировка			
43.	Упражнения на гимнастическом бревне			
44.	Упражнения на гимнастических кольцах			
45.	Махи на гимнастических кольцах			
46.	Круговая тренировка			

47.	Вращение обруча			
48.	Круговая тренировка			
III четверть				
49.	Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки. Техника безопасности.			
50.	Узнавание (различение) лыжного инвентаря			
51.	Стояние на параллельно лежащих лыжах			
52.	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом			
53.	Выполнение поворотов, стоя на лыжах			
54.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок			
55.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Закрепление			
56.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками			
57.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Закрепление			
58.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах			
59.	Попеременный одношажный ход на лыжах			
60.	Одновременный одношажный ход на лыжах			
61.	Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах			
62.	Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.			

	Закрепление			
63.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах			
64.	Круговая тренировка на лыжах			
65.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»			
66.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»			
67.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»			
68.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах			
69.	Круговая тренировка на лыжах			
70.	Контрольный урок по лыжной подготовке			
71.	Броски мяча через волейбольную сетку			
72.	Подвижная игра «Пионербол»			
73.	Упражнения с мячом			
74.	Волейбольные упражнения			
75.	Волейбольные упражнения. Закрепление			
76.	Контрольный урок по волейболу			
77.	Круговая тренировка			
78.	Упражнения с мячом			
IV четверть				
79.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»			
80.	Броски набивного мяча правой и левой рукой			
81.	Тестирование виса на время			
82.	Тестирование наклона вперед из положения стоя			
83.	Тестирование прыжка в длину с места			
84.	Тестирование подтягиваний и отжиманий			
85.	Тестирование подъема			

	туловища из положения лежа за 30 с			
86.	Спортивные игры			
87.	Подвижные и спортивные игры			
88.	Баскетбольные упражнения			
89.	Тестирование метания малого мяча на точность			
90.	Спортивная игра «Баскетбол»			
91.	Беговые упражнения			
92.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			
93.	Тестирование челночного бега 3 × 10 м			
94.	Тестирование метания мешочка на дальность			
95.	Футбольные упражнения			
96.	Спортивная игра «Футбол»			
97.	Бег на 1000 м			
98.	Спортивные игры			
99.	Подвижные и спортивные игры			
100.	Подвижные игры			
101.	Спортивные игры			
102.	Эстафеты			