

Администрация МО ГО «Долинский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с. Стародубское  
Долинского района Сахалинской области

Приложение №\_\_  
к содержательному разделу адаптированной основной  
общеобразовательной программы начального общего образования  
обучающихся с задержкой психического развития

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ с. Стародубское  
И. Б. Бушаева  
Приказ от 30.08.2023 г. № 275-ОД

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(наименование учебного предмета/ курса)

начальное общее образование

(уровень образования)

4

(класс)

Кудряшова Ксения Геннадьевна

с. Стародубское  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

Адаптированная программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

*Цель программы:* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

*Задачи:*

1. Сформировать физкультурные знания, жизненно важные прикладные умения и навыки, основанные на физических упражнениях для укрепления здоровья.
2. Овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую среду.
3. Уметь применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности.
4. Формировать здоровье и здоровый образ жизни.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет отражён в следующих разделах: **«Знания о физической культуре»**, **«Способы самостоятельной деятельности»**, **«Физическое совершенствование»**, **«Спортивно-оздоровительная физическая культура»**: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», «Футбол», «Фролбол» и **«Прикладно-ориентированная физическая культура»**.

### **Описание места учебного предмета**

Учебный план по предмету «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана организации. Всего на изучение с 1 по 4 классы отводится 270 часов (по два часа в каждом классе): 1 кл - 66 ч, 2 кл - 68 ч, 3 кл - 68 ч, 4 кл - 68 ч.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

### **Универсальные познавательные действия**

1. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных.
2. Устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта.
3. Сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные черты.
4. Выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушения.

### **Универсальные коммуникативные действия**

1. Воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения.
2. Высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья.
3. Управлять эмоциями во время занятий физикой культурой и проведения подвижных игр, соблюдает правила поведения и подозрительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя.
4. Обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

1. Выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки.
2. Выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств.
3. Проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.
4. Соблюдать правила поведения на уроках с учётом их учебного содержания, находить в них различия.
5. Выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя.
6. Контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **Предметные результаты**

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

1. Объяснять значение комплекса ГТО и выявлять его связь с подлго совкой к труду и защите Родины.
2. Осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.
4. Приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой.
5. Проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости.
6. Демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя).
7. Демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.
8. Выполнять прыжок в высоту с разбега перемигиванием.
9. Выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность.
10. Выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности.

11. Выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов по ФОП	Кол-во часов по рабочей программе	Конт-ые нормативы	ЭОР
1.	Знания о физической культуре		В процессе урока		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
2.	Способы самостоятельной деятельности		В процессе урока		
3.	Физическое совершенствование				
3.1.	Спортивно-оздоровительная физическая культура			-	<a href="http://www.teoriya.ru/journals/">http://www.teoriya.ru/journals/</a> .
3.1.1.	Гимнастика с элементами акробатики		14	-	<a href="http://www.teoriya.ru/journals/">http://www.teoriya.ru/journals/</a> .
3.1.2.	Лыжная подготовка		14	-	
3.1.3.	Легкая атлетика		13	-	
3.1.4.	Подвижные и спортивные игры		16		
3.1.5.	Футбол		4		
3.1.6.	Фролбол		4		
3.2.	Прикладно-ориентированная физическая культура		3		
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	-	

Распределение часов по разделам в ФОП не указано, поэтому в рабочей программе распределение часов по разделам и темам было произведено учителем самостоятельно, ориентируясь на используемые учебно-методические комплексы. При реализации учебного плана количество часов на физическую культуру составляет 2 часа. Третий час реализуется школой за счёт часов внеурочной деятельности.