

Рассмотрено на заседании МО  
методического  
цеха  
Протокол № 1  
от «17» августа 2020 г.

Согласовано с методическим советом  
Протокол № 1  
от «17» августа 2020 г.

Утверждено директором  
Приказ № 20  
от «31» августа 2020 г.



Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
на 2020 – 2021 учебный год  
начальное общее образование по ФГОС  
для обучающихся 4 класса с ОВЗ (ЗПР)

Ступень обучения (4 класс) основное начальное образование

Количество часов – 102

Составила учитель физической культуры

Никитина Н.И.

2020 год

## Пояснительная записка

Адаптированная программа по физической культуре в 4-х классах для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) разработана на основе основополагающих документов современного российского образования:

- . Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года. № 273-ФЗ;
- . Федеральный государственный образовательный стандарт основного начального образования.

(Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897).

. Приказ Министерства образования и науки РФ №1598 от 19.12.2014 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного начального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016).

- . ООП ООО «Великолукская школа-интернат»

Адаптированная программа обучающихся с ОВЗ предполагает, что обучающиеся с задержкой психического развития (ЗПР) получают образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья. Определение варианта адаптированной программы обучающегося с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций городской психолого-медико-педагогической комиссией, сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Программный материал делится на две части – *базовую и вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм, кроссовой подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Цель реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР** – обеспечение выполнения требований ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- . укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся с ЗПР;
- . обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам обучающихся с ЗПР;
- . развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей обучающихся с ЗПР;
- . приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта обучающихся с ЗПР;
- . воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья обучающихся с ЗПР;
- . содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности обучающихся с ЗПР.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка с ЗПР, его самоопределения.

**В основу разработки и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.**

**Дифференцированный подход** обучающихся с ЗПР предполагает учёт особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания и реализации разных вариантов адаптированной программы обучающихся с ЗПР, в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты адаптированной программы обучающихся с ЗПР создаются и реализуются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ к:

- . структуре адаптированной программы;
- . условиям реализации адаптированной программы;
- . результатам освоения адаптированной программы.

Применение дифференцированного подхода к созданию и реализации адаптированной программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

**Деятельностный подход** основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учётом общих закономерностей развития детей с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки адаптированной программы обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности, и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу формирования адаптированной программы обучающихся с ЗПР положены следующие **принципы**:

- . принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);
- . принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- . принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- . принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учётом особых образовательных потребностей;
- . онтогенетический принцип;
- . принцип преемственности, предполагающий при проектировании адаптированной программы основного общего образования ориентировку на программу среднего общего образования, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ЗПР;
- . принцип целостности содержания образования;
- . принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися с ЗПР всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приёмами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- . принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- . принцип сотрудничества с семьёй.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития (ОВЗ) ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать

радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития (ОВЗ) создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения все школьники распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основную, подготовительную и специальную «А» и «Б»). К подготовительной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность. Схема урока физической культуры является общей как для учеников основной, так и подготовительной медицинских групп. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока. В подготовительной части урока даётся меньшее число повторений упражнений разминки. А в основной части урока учитель использует для таких детей индивидуальный подход: подбираются подводящие и подготовительные упражнения, которых обычно бывает больше, чем для учеников основной группы. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра.

К специальной подгруппе «А» относятся несовершеннолетние: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врождённые пороки развития, деформации без прогрессирования, стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесённым к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной подгруппе «Б» относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесённым к этой группе рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание обучающихся с ЗПР. Оценивание предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится, как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

### Тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		4
1	<b>Базовая часть</b>	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжные гонки	21
2	<b>Вариативная часть</b>	24
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	9
2.2	Кроссовая подготовка и плавание (теория)	6
2.3	Легкая атлетика	9
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

##### 1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.

##### 1.2. Социально-психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

##### 1.3. Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы.

##### 1.4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

##### 1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

##### 1.6. Легкоатлетические упражнения.

Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Техника безопасности на уроках.

##### 1.7. Лыжная подготовка.

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви, занимающихся лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подбор лыж, ботинок, палок.

##### 1.8. Плавание.

Правила техники безопасности. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Личная и общественная гигиена.

### Содержание учебного предмета

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Часы
<b>I четверть. Лёгкая атлетика (12 часов)</b>		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теоретические сведения	1ч
2	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения.	4ч
3	Метание малого мяча с места из-за головы.	3ч
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	2ч
5	Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, в длину с прямого разбега.	2ч
<b>Подвижные игры на материале раздела «Волейбол» (12 часов)</b>		
6	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр с мячом. Теоретические сведения. Стойки игрока, перемещения.	1 час
7	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	3 часа
8	Ловля и передача мяча через сетку.	3 часа
9	Подвижные игры: «Перестрелка», «Круговая лапта».	1 час
10	Игра «Пионербол»	4 часа
<b>II четверть. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).</b>		
11	Правила безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения по гимнастике. Строевые упражнения.	1 час
12	Акробатические упражнения	4 часа
13	Организующие команды и приёмы	2 часа
14	Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке, скамейке, бревну.	3 часа
15	Прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперёд через козла.	3 часа
16	Лазание по канату	3 часа
17	Подтягивание в висе и висе лёжа.	2 часа
<b>Подвижные игры (6 часов).</b>		
17	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр. Названия игр и правила игр.	1 час
18	Игры: «Заяц без логова», «Вызов номеров», «Попади в мяч», «Пустое место», «Волк во рву», «Кто дальше бросит», «Кузнечики», «Паровозики».	5 часов
<b>III четверть. Лыжная подготовка (21 час).</b>		
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения. Подбор инвентаря.	2 часа
20	Игры на лыжах: «Прокладка железной дороги», «Поезд», «По местам», «Кто быстрее», «Солнышко», «Слушай сигнал».	6 часов
21	Лыжные ходы.	7 часов
22	Подъёмы и спуски.	6 часов
<b>Подвижные игры на основе «Баскетбола» (12 часов).</b>		
23	Правила безопасности на уроках по подвижным играм на основе баскетбола. Теоретические сведения. Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1 час
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге).	2 часа
25	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2 часа
26	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	2 часа
27	Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч ловцу».	5 часов
<b>IV четверть. Лёгкая атлетика (18 часов).</b>		

28	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетике. Теоретические сведения. Строевые упражнения	1 час
29	Прыжки: на месте, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину с места, в высоту с разбега способом «перешагивание».	4 часа
30	Метание : малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стпену.	4 часа
31	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	1 час
32	Спринтерский и эстафетный бег.	3 часа
33	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, из разных исходных положений и с разным положением рук.	4 часа
34	Контрольный тест по проверке физической подготовленности обучающихся (физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей).	1 час
<b>Кроссовая подготовка и плавание (теория) - 6 часов.</b>		
35	Правила безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Теоретические сведения.	1 час
36	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Равномерный бег до 5 минут.	3 часа
37	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Личная и общественная гигиена при плавании. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	2 часа

**Всего: 102 часа**

#### Планируемые результаты изучения предмета, курса для 4 класса

*Ученик научится:*

- . находить взаимосвязь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- .правилам составления комплексов утренней зарядки.

*Получит возможность научиться:*

- . определять физическую подготовку и её связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик научится:*

- .выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки, комплексы упражнений утренней зарядки.

*Получит возможность научиться:*

- .подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

#### **Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

- . выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- . выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- . выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 м с высокого старта, с	5,1 и меньше	5,6- 6,5	6,6 и выше	5,2 и меньше	5,6-6,5	6,6 и более
Прыжки в длину с места (см)	185 и более	140-160	130 и менее	170 и более	140-155	120 и менее

Подтягивание в висе (м) и висе лёжа (д), количество раз	5 и более	3-4	1 и менее	18 и более	8-13	4 и менее
Наклон вперёд из положения сидя, см	8,5 и более	4-6	2 и менее	14 и более	7-10	3 и менее
6-минутный бег, м	1250 и более	900-1050	850 и менее	1050 и более	750-950	650 и менее
Челночный бег 3x10м, с	8,6 и менее	9,0-9,5	9,9 и более	9,1 и менее	9,5-10,0	10,4 и более

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физической подготовленности обучающихся, с целью более правильного распределения нагрузки на уроках и определения уровня физической подготовленности (см. таблицу «Президентские состязания»).

Для прохождения программы в учебном процессе обучения используются следующие учебники и пособия:

- Лях В. И.«Физическая культура» 1 - 4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2019год.
- В.И.Лях «Физическая культура. Рабочие программы 1-4 класс». Москва «Просвещение» 2016 год.
- Комплексная программа физического воспитания для 1 – 11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост.А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. –Изд. 3-е, Волгоград: Учитель, 2016г.