сл.Кашары Кашарского района Ростовской области

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кашарская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Кашарской СОШ

Приказ от «31\_» \_08\_2020г №\_70\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Губарев Д.И.

(подпись)

Адаптированная рабочая программа

по физкультуре ( для Камбулова Егора)

(учебный предмет , курс)

учебный год - 2020-2021 гг.

Уровень общего образования ( класс) 4класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее)

Количество часов : 1час в неделю 33 ч.

Учитель: Задорожняя Елена Васильевна

Программа разработана на основе: Примерной адаптированной рабочей программы по физической культуре, составленной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Учебник Физическая культура, Москва. «Просвещение» 2020, автор В. И. Лях - УМК «Школа России»,

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Личностными***результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

* активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* получение основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
* освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
* развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.

***Метапредметными***результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
* 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;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

***Предметными***результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
* излагать факты истории развития физический культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

* в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
* в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

**К концу 4 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
* понимание значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;
* понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
* этические чувства — стыд, вина, совесть как регуляторы морального поведения.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

* понимания ценности человеческой жизни;
* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания физической культуры и здоровья как факто­ров успешной учёбы и социализации;
* самостоятельности в выполнении личной гигиены;
* понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на осно­ве правил и представлений о нравственных нормах);
* способности проявлять волю во время выполнения физи­ческих упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
* понимания причин успеха в физической культуре; спо­собности к самооценке;
* саморегуляции в управлении своими эмоциями в раз­личных ситуациях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;
* понимать значение физической подготовки;
* определять частоту сердечных сокращений при физиче­ской нагрузке;
* выполнять соревновательные упражнения;
* руководствоваться правилами составления комплексов уп­ражнений, направленных на развитие физических качеств;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы и бега;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 5 м на дальность;
* выполнять несколько кувырков вперёд и назад, выполнять стой­ку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
* определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* понимать влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

•руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;

* продумывать и устанавливать последовательность уп­ражнений в комплексах утренней гимнастики, по про­филактике нарушений осанки, физкультминуток, руко­водствуясь правилами;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять заданные комплексы упраж­нений, направленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения (под руководством учителя) на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
* участвовать в подвижных играх, руководствуясь прави­лами.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* ставить собственные цели и задачи по развитию физиче­ских качеств;

• планировать, контролировать и оценивать учебные дей­ствия в соответствии с поставленной задачей и условия­ми её реализации;

* осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* выделять эстетические характеристики в движениях че­ловека, оценивать красоту телосложения и осанки;
* организовывать подвижные игры во время прогулок.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* различать виды физических упражнений, виды спорта;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды спор­та летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать зависимость частоты сердечных сокраще­ний от физической нагрузки;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* находить нужную информацию, используя словарь учеб­ника, дополнительную познавательную литературу спра­вочного характера;
* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
* сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, ви­ды спорта;
* соотносить физические упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств и группировать их;
* устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физиче­ской нагрузкой.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

* допускать возможность существования у людей различных точек зрения и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* выражать собственное эмоциональное отношение к раз­ным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнова­ниях на территории Древней Руси, о достижениях рос­сийских спортсменов на Олимпийских играх;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
* задавать вопросы уточняющего характера по организа­ции игр;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* договариваться и приходить к общему решению; дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**Содержание программы**

Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) с соблюдением правил игр.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки; комплексы упражнений на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений; гимнастика для глаз.

**Легкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением; челночный бег 3 х 10 м, высокий старт с последующим ускорением на 30 и 60 м.

Прыжки в длину с места; через скакалку.

Метание малого теннисного и утяжелённого мяча на дальность.

**Гимнастика**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; гимнастический мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Построить мост», «Увертывайся от мяча», «Прыжок за прыжком», «Бой петухов».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Невод», «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «День и ночь», «Два мороза», «Воробьи и вороны».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»; эстафеты с ведением мяча по прямой и вокруг кегель («змейкой»), с передачей мячей «Бросай – беги!», «Мяч в центр», «Круговой обстрел».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча снизу двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Три стихии», «Ловкие и меткие», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Круговой обстрел», «Нападай и защищайся», «Пионербол» «Наседка и ястребы», «Мяч среднему».

с помощью.

**Нормы оценок по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | | |
|  | высокий | Средний | низкий | | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 150-160 | 131-149 | 120-130 | | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта (с) | 5.8-5.6 | 6.3-5.9 | 6.6-6.4 | | 6.3-6.0 | 6.5-5.9 | 6.8-6.6 |
| Бег 1000 м (мин. с) | 5.00 | 5.30 | 6.00 | | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин. с) | 8.00 | 8.30 | 9.00 | | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| Плавание | Проплыть 25 м без учета времени любым способом | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование**

по физической культуре

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел программы** | **Кол-во часов** | **Дата**  **план** | **Дата**  **факт** |
|  | Техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения | 1 | **1.09** |  |
|  | Тестирование: бег . | 1 | **8.09** |  |
|  | Тестирование: наклон вперёд из и.п. сидя; прыжок в длину с места | 1 | **15.09** |  |
|  | Тестирование: подтягивание; поднимание туловища за 1 мин | 1 | **22.09** |  |
|  | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега | 1 | **29.09** |  |
|  | Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность | 1 | **6.10** |  |
|  | Лёгкая атлетика. Ловля и передача малого мяча | 1 | **13.10** |  |
|  | Лёгкая атлетика. Бег с высокого старта | 1 | **20.10** |  |
|  | Лёгкая атлетика. Высокий старт | 1 | **3.11** |  |
|  | Тестирование. Бег. | 1 | **10.11** |  |
|  | Лёгкая атлетика. Подвижные игры | 1 | **17.11** |  |
|  | Подвижные игры. Лёгкая атлетика | 1 | **24.11** |  |
|  | Подвижные игры | 1 | **1.12** |  |
|  | Гимнастика. | 1 | **8.12** |  |
|  | Гимнастика. | 1 | **15.12** |  |
|  | Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке | 1 | **22.12** |  |
|  | Гимнастика. Гимнастическая скамейка. | 1 | **19.01** |  |
|  | Гимнастика. Лазанье по лестнице. | 1 | **26.01** |  |
|  | Гимнастика. Элементы опорного прыжка | 1 | **2.02** |  |
|  | Сюжетно-ролевая игра | 1 | **9.02** |  |
|  | Игры | 1 | **16.02** |  |
|  | Ведение мяча. Передача баскетбольного мяча | 1 | **2.03** |  |
|  | Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок в кольцо | 1 | **9.03** |  |
|  | Баскетбол. Подвижные игры | 1 | **16.03** |  |
|  | Подвижные игры. Лёгкая атлетика | 1 | **30.03** |  |
|  | Лёгкая атлетика. Метание на дальность. Прыжок с разбега | 1 | **6.04** |  |
|  | Тестирование: наклон вперёд сидя; прыжок в длину с места; поднимание туловища за 1мин | 1 | **13.04** |  |
|  | Тестирование: бег . | 1 | **20.04** |  |
|  | Самоконтроль. Подвижные игры | 1 | **27.04** |  |
| 30-33 | Подвижные игры | 3 | **4.05**  **11.05**  **18.05**  **25.05** |  |
|  | ИТОГО: | 33 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО:** |  | **СОГЛАСОВАНО:** |  |  |
| **Протокол заседания** |  | **Заместитель директора по УВР** | | |
| **методического совета** |  |  |  |  |
| **МБОУ Кашарской СОШ** |  | **МБОУ Кашарской СОШ** | | |
| **№ \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г.** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/** | | **/** |  |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/** | |  |  |  |
| **Подпись председателя педагогического совета** | **ФИО** | |  |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Лист внесения изменений в Рабочую программу.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Тема по КТП |  | Дата по КТП |  | Дата проведения по факту |  | Пути корректировки  (сжатие, совмещение | | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |