

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Партизанская школа имени Героя Советского Союза Богданова Александра Петровича»  
Симферопольского района Республики Крым

ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ, 297566, телефон:  
+7(978)7375962, e-mail: school\_simferopolsiy-rayon23@crimeaedu.ru  
ОКПО 00827082, ОГРН 1159102023134, ИНН 9109009671/КПП 910901001

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей начальных классов  
Протокол  
от 26 августа 2022г. № 3

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе Н.В.Скорородова  
31 августа 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ  
«Партизанская школа  
им. А.П.Богданова»  
А.В. Терещенко  
31 августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**обучающегося на дому**  
**по адаптированной общеобразовательной программе**  
**начального общего образования**  
**с нарушением опорно-двигательного аппарата**

Класс:	<b>4</b>
Уровень образования -	начальное общее образование
Уровень изучения предмета -	<u>базовый уровень</u>
Срок реализации программы:	2022/2023 учебный год
Количество часов по учебному плану:	0,5 часов в неделю, 17 часов в год, из них:
Количество часов по индивидуальному учебному плану:	<u>17 часов – аудиторная работа</u>
Рабочую программу составила	<u>17 часов – самостоятельная работа</u> <u>С.С.Васильева, учитель начальных классов</u>

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598)
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. N 373).

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- - Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (с изменениями, в ред. приказа от 31.12.2015 №1576).
- авторской программой учебного предмета «Физическая культура». Рабочие программы.
- Предметная линия учебников «Школа России». 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /- В.И.Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014;
- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010;
- Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, срок освоения 4 года (в соответствии с ФГОС НОО), утвержденной приказом от 01.09.2018г. № 284 с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова»
- Индивидуальным учебным планом обучающегося на дому на 2022/2023 учебный год.

Для реализации рабочей программы используется:

– учебник «Физическая культура. 1-4 классы». В.И.Лях. Учебник для общеобразовательных учреждений.– М.: Просвещение, 2014.

Электронные ресурсы:

- сайт «Начальная школа»: [http:// 1-4.prosv. ru](http://1-4.prosv.ru)
- <https://infjurok.ru>

Данная адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает особенности психофизического развития обучающихся, содержит требования к организации учебных занятий по предмету и составлена в соответствии с принципами коррекционной педагогики. При разработке адаптированной образовательной программы учитывались специфические особенности обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.

В соответствии с программой начального общего образования с нарушениями опорно-двигательного аппарата МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова» для 4 класса учебный предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне в объеме 17 часов в год. В соответствии с Коллегиальным заключением ЦПМПК Республики Крым, с индивидуальным учебным планом обучающегося на дому количество учебных часов, выделенных для работы с учителем 17 – аудиторных часа, 17 часа - самостоятельное изучение.

*(Характеристика обучающегося)*

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты**

положительное отношение к урокам физической культуры.

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

### **Метапредметные результаты**

#### **РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД**

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических

качеств

#### **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД**

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

#### **КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД**

- отвечать на вопросы;
- выслушивать друг друга;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре

#### **Предметные результаты**

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о режиме дня второклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выполнять одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев
- выполнять сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой

руке.;

- выполнять круговые движения кистью;
- выполнять сгибание фаланг пальцев;
- выполнять круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;
- выполнять движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые

движения.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- различать подвижные и спортивные игры;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

#### **Критерии оценивания двигательных навыков**

Учащиеся специальной медицинской группы изучают теоретические вопросы, используя учебник.

Отвечают учителю в устной или письменной форме.

## Содержание учебного предмета

Основное содержание темы/курса	Основные виды учебной деятельности (характеристика основных видов деятельности ученика)
<b>Тема 1. Знания о физической культуре – 3ч</b>	
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств.</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>
<b>Тема 2. Способы двигательной деятельности – 3ч.</b>	
<p>Личная гигиена. Закаливание. Вода и питьевой режим. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>	<p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<b>Тема 3. Физическое совершенствование – 11 ч.</b>	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют свои ответы. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

### Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов	Модуль рабочей программы Воспитания МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова» «Школьный урок»	Количество часов по учебному плану
1.	Знания о физической культуре	Всероссийский открытый урок «ОБЖ». День солидарности в борьбе с терроризмом	3
2.	Способы двигательной деятельности	Неделя безопасности дорожного движения. Международный день детского церебрального паралича	3
3.	Физическое совершенствование	Международный день толерантности. Международный день инвалидов	11
<b>ИТОГО</b>			17

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата	
		Аудиторная нагрузка	Самостоятельное изучение	план	факт
<b>Знания о физической культуре (3 ч.)</b>					
1.	Что такое физическая культура. Твой организм	1	1	02.09	
2.	Сердце и кровеносные сосуды	1	1	16.09	
3.	Органы чувств	1	1	30.09	
<b>Способы двигательной деятельности (3 ч.)</b>					
4.	Личная гигиена	1	1	14.10	
5.	Закаливание.	1	1	28.10	
6.	Вода и питьевой режим	1	1	18.11	
<b>Физическое совершенствование (11 ч.)</b>					
7.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Игра на географию тела.	1	1	02.12	
8.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Игра на географию тела	1	1	16.12	
9.	Круговые движения кистью. Игра на географию тела	1	1	30.12	
10.	Сгибание фаланг пальцев. Игра на географию тела	1	1	20.01	
11.	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Игра «Силачи»	1	1	03.02	
12.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи»	1	1	17.02	
13.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Насосы»	1	1	17.03	
14.	Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Игра «Самолеты»	1	1	07.04	
15.	Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Игра «Самолеты»	1	1	21.04	
16.	Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела	1	1	05.05	
17.	Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела	1	1	19.05	
<b>Итого:</b>		<b>17</b>			