

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа имени
ветерана Великой Отечественной войны Танчука И.А. с. Георгиевка
муниципального района Кинельский Самарской области**

РАССМОТРЕНО
на заседании
МО «Детство»
Протокол №1 от 25.08.2022г.
Е.Ф. Климова

ПРОВЕРЕНО
заместителем
директора по УВР
Ю.В. Калентьева
от 26.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
ГБОУ СОШ с. Георгиевка
Р. К. Ивлиева
Приказ №131 от 29.08.22г.

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
начального общего образования
(обучение на дому)
4 класс**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования,
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,
- примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I–XI классов. (Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич,) «Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. *1-4 класс*» М.: «Просвещение», 2018г

Цель учебного предмета является 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

- **укрепление** здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению
- **формирование** первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
- **овладение** школой движений
- **развитие** координационных способностей
- **формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей
- **выработка** представлений об основных видах спорта
- **формирование** установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
- **приобщение** к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми
- **УМК:** Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Физическая культура. 1-4 классы» М.: «Просвещение», 2011г

Содержание курса:

«Знания о физической культуре»

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

«Способы физкультурной деятельности»

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Примерный комплекс упражнений для укрепления позвоночника.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах)

На индивидуальное обучение предмету «Физическая культура» на дому в 4 классе выделено 0,25 часа в неделю (9 часов в год).

Тематическое планирование

№	Темы уроков	Кол-во часов	дата
1.	Правила по ТБ по подвижным и спортивным играм.	1 ч.	
2.	Подвижные игры с мячами. Линейные эстафеты.	1 ч.	
3.	Лёгкая атлетика. Прыжок с места, с разбега.	1 ч.	
4.	Гимнастика. Опорный прыжок.	1 ч.	
5.	Ведение, ловля, передача, броски – обучение.	2 ч.	
6.	Обучение низкому старту.	1 ч.	
7.	Подвижные игры «Белые медведи».	1 ч.	
8.	Личная гигиена	2 ч.	
	Всего:	9 часов	