

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию Администрации Зонального района**

**МКОУ Луговская СОШ Зонального района Алтайского края**

РАССМОТРЕНО


Руководитель МО

  
Маркова Н.М.

Протокол № 1  
от «30» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Завуч

  
Иноземцева Е.Д.

Протокол № 1  
от «30» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

  
Левкина Ю.В.

Приказ № 3  
от «01» 09. 2023 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 4 класса

**с. Луговское, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 4 класса VIII вида составлена на основе основной образовательной программы ФГОС НОО МКОУ Луговской СОШ и авторской «Программы специальных( коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классов под редакцией В.В. Воронковой, М.-издательство «Владос»2016г

Программа рассчитана на 108 часов ( 3 ч в неделю)

### Содержание программы

(102 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

#### Основы знаний

Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### Лёгкая атлетика (33 часа)

*Ходьба:* Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

*Бег:* Понятие высокий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3x10 м.). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5-15 м.

*Прыжки:* Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см.), на результат (внимание на технику прыжка).

*Метание:* Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.

#### Гимнастика (26 часов).

*Строевые упражнения.* Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:* основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:* Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

*Элементы акробатических упражнений:* кувырок вперед, кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

*Лазанье:* Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

*Равновесие:* Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

*Опорные прыжки:* Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

### **Лыжная подготовка (15 часов)**

Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Подъемы «лесенкой», «полуелочкой». Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).

### **Подвижные игры (28 часов).**

Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Пионербол: ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

Баскетбол: ознакомление с правилами игры. Ознакомление с техникой ведения мяча, передачами

### **Календарно-тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Легкая атлетика</b>		<b>24</b>
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба: Ходьба в быстром темпе (наперегонки).	1
2	Сочетание различных видов ходьбы.	1
3	Тестирование: бег 30 м.	1
4	Высокий старт. Бег по дистанции	1
5	Высокий старт. Бег по дистанции	1
6	Бег 60 м. с высокого старта	1
7	Бег 60 м. с высокого старта	1
8	Бег по пересеченной местности 6 минут	1
9	«Челночный» бег 4х9 м.	1
10	Тестирование. Бег 30 м; бег 6 мин	1
11	Понятие эстафета (круговая). Спортивная эстафета	1
12	Тестирование: прыжок в длину с места	1
13	Тестирование: прыжок в длину с места	1
14	Прыжок в длину с разбега	1
15	Прыжок в длину с разбега	1
16	Тестирование: наклон вперед из и.п. сидя.	1
17	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
18	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
19	Метание мяча на дальность	1
20	Метание мяча на дальность	1
21	Ловля и передача малого мяча	1
22	Ловля и передача малого мяча	1
23	Ловля и передача малого мяча	1
24	Ловля и передача малого мяча	1
<b>Гимнастика</b>		<b>26</b>
25	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте.	1

26	Расчет на «первый - второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	1
27	Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1
28	Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1
29	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1
30	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1
31	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками	1
32	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1
33	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1
34	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1
35	Комплексы упражнений с большими и малыми мячами	1
36	Лазанье по гимнастической скамейке	1
37	Комплексы упражнений со скакалками	1
38	Лазанье по гимнастической скамейке	1
39	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1
40	Элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	1
41	Элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	1
42	Элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	1
43	Кувырок назад, комбинация из кувырков. П/и «Светофор».	1
44	«Мостик» с помощью учителя. П/и «Фигуры».	1
45	Комплексы упражнений с обручами.	1
46	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом.	1
47	Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.	1
48	Элементы опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись	1
49	Элементы опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись	1
50	Элементы опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>15</b>
51	Техника безопасности на уроках физкультуры во время лыжной подготовки. Подбор лыж. Построения с лыжами.	1
52	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Передвижение ступающим шагом	1

53	Передвижение ступающим шагом	1
54	Скользкий шаг. Повороты «упором»	1
55	Скользкий шаг. Повороты «упором»	1
56	Скользкий шаг. Бег на лыжах	1
57	Скользкий шаг. Бег на лыжах	1
58	Скользкий шаг. Передвижение на лыжах: чередование шагов	1
59	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1
60	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1
61	Стойка лыжника при спуске. Высокая стойка. Передвижение на лыжах	1
62	Стойка лыжника при спуске. Высокая стойка. Передвижение на лыжах	1
63	Низкая стойка лыжника. Передвижение на лыжах	1
64	Низкая стойка лыжника. Передвижение на лыжах	1
65	Подъёмы: «лесенкой»; «полужёлочкой»	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>28</b>
66	Правила техники безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми. Передвижение в стойке баскетболиста	1
67	Передвижение в стойке баскетболиста	1
68	Ведение мяча. Передача баскетбольного мяча	1
69	Ведение мяча. Передача баскетбольного мяча	1
70	Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок в кольцо	1
71	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
72	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
73	Основы волейбола. Передача мяча сверху	1
74	Основы волейбола. Передача мяча сверху	1
75	Передача мяча снизу двумя руками	1
76	Передача мяча снизу двумя руками	1
77	Нижняя, прямая подача мяча	1
78	Нижняя, прямая подача мяча	1
79	Пионербол: ознакомление с правилами игры.	1
80	Пионербол: передача мяча руками, ловля его.	1
81	Пионербол: передача мяча руками, ловля его.	1
82	Пионербол: подача одной рукой снизу	1
83	Пионербол: учебная игра.	1
84	Пионербол: учебная игра.	1
85	Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».	1
86	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».	1
87	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».	1
88	Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота».	1
89	Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота»	1
90	Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».	1
91	Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».	1
92	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1
93	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>9</b>
94	Прыжки в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления).	1
95	Прыжки в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость	1

	приземления).	
96	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м	1
97	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м	1
98	Челночный бег (3x10 м).	1
99	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см)	1
100	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка).	1
101	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень)	1
102	Метание мячей на дальность, ширина коридора — 10—15 м.	1

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:**

**Общие теоретические сведения.** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

#### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Знать:** правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики.

**Уметь:** ходить в различном темпе; выполнять бег с низкого и высокого старта; эстафетный бег; челночный бег; бежать в медленном темпе до 6 мин. Мягко приземляться при прыжках в высоту и длину; метать теннисный мяч на дальность с одного шага и в цель.

#### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью гимнастики.

**Знать:** строевые команды; понятие дистанции; 1-2 комплекса утренней зарядки.

**Уметь:** выполнять комплекс утренней гимнастики; соблюдать дистанцию при построениях; выполнять повороты кругом переступанием, принимать правильную осанку; перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты; переносить несколько набивных мячей; правильно выполнять вскок на «козла» в упор, стоя на коленях; сохранять равновесие на гимнастической скамейке. Выполнять упражнения с различными предметами. Выполнять акробатические упражнения. Упражнения на равновесие.

#### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Правильное техническое выполнение ступающего, скользящего, попеременного двухшагового хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Знать:** правила ухода за лыжами и обувью; как помочь друг другу при обморожении.

**Уметь:** выполнять все изученные команды в строю; координировать движения рук и ног в попеременном двухшаговом ходу, преодолевать спуск в высокой и низкой стойках; преодолевать дистанции до 1,5 км. (девочки) и до 2 км. (мальчики).

### **Подвижные игры**

#### **Пионербол**

**Теоретические сведения.** Игра пионербол, ознакомление с правилами игры. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача), учебная игра через сетку.

**Знать:** упрощенные правила.

**Уметь:** ловить мяч, выполнять передачу от груди.

### Контрольно-измерительные материалы 4 класс

Тесты	0 балл	1 балл	2 балла
	Д		
Бег 30 м, с	6,7 и выше	6,6-5,8	5,7 и ниже
Челночный бег 3 по 10, с	10,1 и выше	10,0-9,0	8,9 и ниже
Прыжок в длину с места, см	130 и ниже	131-154	155 и выше
Наклон вперед из положения сидя ноги врозь, см.	1 и ниже	2-15	16 и выше
Пресс за 30 с.	9 и менее	10-25	26 и более
Бег 1000 м, с	7,27 и более	7,26-5,10	5,09 и менее
2 уровень (высокий) – 9-12 б. 1 уровень (средний) – 5-8 б. 0 уровень (низкий) – 1-4 б.			