

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
ГО Пелым

МКОУ СОШ № 1 п.Пелым

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 27 августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №1
_____/Смирнова Т.А./
Приказ № 93 от 27 августа 2024г.

Вводится в действие с 01.09.2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

Адаптивная физическая культура

начальное общее образование (для обучающихся с УО)

4 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2006 г.

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; перелезть 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.

Содержание программы (33 ч. в год, по 1ч. в неделю)

Основы знаний

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

Лёгкая атлетика (10 часов)

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 (8 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 (6 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 (9 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	10
2	Гимнастика	8
3	Лыжная подготовка	6
4	Подвижные игры	9
5	Основы знаний	В процессе урока
6	Всего часов	33

Календарно-тематическое планирование

4 класс 33 часа – 1 час в неделю

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика		10		
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	Бег 60 м. с высокого старта. Тестирование. Бег 6 мин.	1		
5	« Челночный «бег 4х9 м.	1		
6	Тестирование : прыжок в длину с места	1		
7	Прыжок в длину с разбега, высоту	1		
8	Тестирование: наклон вперед из п. сидя	1		
9	.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1		
10	Метание мяча на дальность. Ловля и передача малого мяча	1		
	Гимнастика	8		
11-12	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Сдача рапорта. Повороты кругом на месте. Расчёт на « первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот	2		
13	Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук ,ног ,туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног ,туловища с одноименными разноименными движениями рук	1		
14	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1		
15	Комплексы упражнений с гимнастическими палками	1		
16	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Комплексы упражнений с большими и малыми мячами	1		
17	Лазанье по гимнастической скамейке .Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы упражнений с набивными мячами.	1		
18	Элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя. Комплексы упражнений с обручами.	1		
	Лыжная подготовка	6		
19	Т.Б на уроках физкультуры во время лыжной подготовки. Подбор лыж. Построения с лыжами. Выполнение распоряжений в строю:» Лыжи положить»,» Лыжи взять!» Передвижение ступающим шагом.	1		
20	Передвижение ступающим шагом. Скользящий шаг.	1		
21	Скользящий шаг. Повороты «упором»	1		
22	Скользящий шаг. Бег на лыжах.: чередование шагов. Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.	1		
23	Стойка лыжника при спуске. Высокая стойка. Передвижение на лыжах.	1		
24	Низкая стойка лыжника. Передвижение на лыжах.	1		
	Подвижные игры	9		
25	Т.Б при занятиях подвижными и спортивными играми. Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча.	1		
26-27	Ведение мяча. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Бросок в кольцо.	2		
28	Подвижные игры с элементами баскетбольного мяча. Основы волейбола. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу двумя руками	1		
29	Пионербол: ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Волейбол	1		
30	Пионербол. Учебная игра. Подвижные игры «Музыкальные змейки», « Найди предмет»	1		
31	Игры с элементами общеразвивающих упражнений « Светофор», «Фигура»	1		
32	Игры с мячом. «Кто дальше бросит», « Мяч среднему», « Круговая охота»	1		

33	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1		
----	--	---	--	--

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.			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236590

Владелец Смирнова Татьяна Александровна

Действителен с 13.08.2024 по 13.08.2025