

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

"Лукашевская средняя общеобразовательная школа"

Принята:
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждаю:
Директор МБОУ «Лукашевская СОШ»
Баландина Т.П..
Приказ №84
от 01.09. 2022 г



**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для детей с УО вариант 1**

4 класс

Учитель начальных классов
Ковбасюк Елена Владиславовна

2022-2023 уч.г

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2000 г. «Физическое воспитание» (автор: В.М. Мозговой). УМК: учебник Физическая культура. 1-4 класс. В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2011.

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с ФБУП специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач физического воспитания**:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы**:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся в 4 классе при температуре не ниже 12° С (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы самостоятельной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики: стойка на лопатках согнув ноги, мост из положения лежа на спине, кувырок вперед.

Строевые упражнения: передвижения противоходом, змейкой, перестроение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазания: по скамейке, по гимнастической стенке, по канату. Упражнения на равновесие.

Легкая атлетика

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега. Метание мяча. Челночный бег. Высокий старт.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: Ступающим и скользящим шагом, подъем наискось и лесенкой, торможение плугом, спуски в низкой стойке, лыжные гонки на 1 км.

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: “Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит”, “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

На материале лыжной подготовки: “Быстрый лыжник”, “За мной “

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящему мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся третьего класса должны:

Иметь представления:

- о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь: - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Научиться демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

Тематическое планирование 4 класс

Всего часов – 34

- легкая атлетика- 7
- подвижные игры с элементами спортивных- 17
- лыжная подготовка- 4
- гимнастика- 6
- основы знаний о физической культуре — в процессе уроков

№ урока	Наименование разделов и тем.	Количество часов	Оборудование, контрольно-измерительные материалы.
1	Легкая атлетика. 7ч. Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Эстафеты.	1	Эстафетные палочки.
2	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Салки»	1	Флажки.
3	Разновидности ходьбы и бега. Игра «Кто дальше бросит».	1	Мячи.
4	Высокий старт. Эстафетный бег.	1	Эст. палочки
5	Бег по пересечённой местности. Метание мяча.	1	Мячи для метания.
6	Высокий старт. Спринтерский бег.	1	Флажки.
7	Строевые упражнения. ОРУ. Игра на развитие внимания.	1	Флажки.
8	Подвижные игры с элементами спортивных. 7ч. Техника безопасности. ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка».	1	Мячи баскетбольные, волейбольные, стойки.
9	ОРУ с мячом. Передачи мяча в парах. Игра «Круговая охота».	1	Мячи.
10	Передачи и приём баскетбольного мяча. Игра «Мяч среднему».	1	Мячи.
11	ОРУ. Ведение и передача баскетбольного мяча. Эстафеты с мячами.	1	Мячи.
12	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1	Мячи.
13	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Игра «Гонка мячей».	1	Скакалки. Мячи.
14	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	Мячи.
15	Гимнастика. 6ч. ТБ. Строевые упражнения. Комплекс УУГ. Эстафеты.	1	Маты, канат, скамейки.
16	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	1	Скамейка.
17	Кувырок вперед. Лазание по скамейке. Игры.	1	Маты. Скамейка.

18	Стойка на лопатках. Лазание по канату. Игры.	1	Канат. Маты.
19	Упражнения в равновесии. КУ – прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	Скамейка. Рулетка.
20	Строевые приёмы. Полоса препятствий. Эстафеты.	1	Полоса препятствий.
21	Лыжная подготовка. 4ч. Техника безопасности. Строевые приёмы на лыжах.	1	Лыжный инвентарь.
22	Одноопорное скольжение. Повороты.	1	Лыжный инвентарь.
23	Одноопорное скольжение. Повороты. Переноска инвентаря.	1	Лыжный инвентарь.
24	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подъем лесенкой.	1	Лыжный инвентарь.
25	Подвижные игры с элементами спортивных 3ч. Ловля и передача мяча. Игры «попади в цель», «Перестрелка».	1	Мячи, скакалки.
26	Ловля и передача мяча. Ведение. Игры и эстафеты с мячами.	1	Мячи.
27	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места». Игра «Прыжок за прыжком».	1	Мячи. Рулетка.
28	Подвижные игры. 7ч. ТБ. Строевые упражнения. Ведение и передачи мяча. Игра «Пионербол».	1	Мячи.
29	ОРУ. Игры «Мяч среднему», «Перестрелка». Эстафеты.	1	Мячи.
30	Прыжки в длину с разбега. Игра «Футбол».	1	Мячи
31	Метание мяча. Эстафеты. Бег 6 мин.	1	Мячи
32	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. СБУ.	1	Полоса препятствий.
33	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. СБУ.	1	Полоса препятствий.
34	СБУ. Эстафеты с этапом до 30м. Игра «Лапта».	1	Эстафетные палочки. Инвентарь для лапты.

Лист корректировки учебной программы

№ урока	Тема урока	Причина корректировки	Способ корректировки