


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение


«Ново-Идинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано 

Заместитель директора по УВР

Б.Р. Иванов

«26» августа 2020 г

Утверждено 

Директор школы

С.Е. Урбанова

«26» августа 2020 г

Рассмотрено на заседании ШМО «Гармония»

Протокол № 1 от 20.08 2020 г

Руководитель ШМО  (П.Е. Егоров)

**Рабочая программа**  
**учебного курса по адаптивной физической культуре**  
**4 класса**  
**на 2020 – 2021 учебный год**  
**Егорова Петра Ефимовича**

Новая Ида

2019 год

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

Обучающиеся оканчивающие начальную школу, должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Они должны знать:

Название снарядов и гимнастических элементов.

О способах и особенностях движений, о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида на уроках физкультуры.

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Должны уметь:

1.Правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

2.Организовывать закаливающие процедуры по индивидуальным планам.

3.Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

В данную программу включены следующие разделы: легкая атлетика (I четверть), гимнастика (II четверть), подвижные игры (3 четверть), легкая атлетика (4 четверть).

#### **4 класс.**

Легкая атлетика – ходьба в быстром темпе на перегонки, быстрый бег на месте 10 сек. Челночный бег с преодолением препятствий, эстафетный бег, прыжки с ноги на ногу, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча в цель (правой, левой). По окончании 1 четверти обучающиеся должны знать: Названия ходьбы, бега. Уметь: Выполнять команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Выполнять различные виды ходьбы, челночный бег. Выполнять метание малого мяча, прыжки с ноги на ногу, прыжки в длину.

Гимнастика – упражнения на месте и в движении, дыхательные упражнения, комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, со скамейками с набивными мячами, кувырки, мостик с помощью учителя, лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, вис на гимнастической стенке на время, на канате с раскачиванием, ходьба по наклонной доске, равновесие: «ласточка», наскок, соскок, упор на колени, руки. По окончании 2 четверти обучающиеся должны знать: Названия упражнений, снарядов, инвентаря. Уметь: Выполнять упражнения с предметами и без предметов, Выполнять кувырки, висы на гимнастической стенке, различные элементы ходьбы и бега. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять мостик с помощью учителя.

Подвижные игры - различные коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей мячей. Игры с прыжками и бегом. Пионербол. Обучающиеся должны знать: Названия игр, правила безопасности при игре. Должны уметь: Играть коллективно, ловить и бросать мяч, крутить обруч, прыгать через скакалку.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, коррекционных упражнений. Обучение элементам физической культуры и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

<b>4 КЛАСС</b>				
<b>I четверть. Легкая атлетика.</b>				
1	Построение. Сообщение правил поведения. Требования безопасности. Название снарядов.	1		Техника безопасности.
2	Ходьба в быстром темпе с сочетанием различных видов ходьбы.	2		Техника выполнения ходьбы.
3	Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 секунд.	2		Сто такое низкий старт.
4	Челночный бег (3x10).	2		Выполнение челночного бега.
5	Бег с преодолением препятствий на отрезке 30 м.	2		Техника бега.
6	Понятие эстафета (круговая) расстояние	1		Круговая эстафета.
7	Прыжки с ноги на ногу до 20 м., в высоту способом перешагивания.(внимание и меткость приземления).	2		Правильное выполнение прыжков.
8	Прыжки в длину с разбега. (зона отталкивания 60-70 см.) на результат (внимание на технику прыжка).	2		Техника выполнения прыжков в длину с разбега.
9	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень), и на дальность (ширина коридора 10-15 м.)	2		Техника метания в мишень.
10	Метание мяча (малого) правой, левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	2		Метание правой рукой на дальность.
			Всего	18 часов
<b>II четверть. Гимнастика.</b>				
1	Основные положения рук и ног, туловища в движении и с выполнением упражнений на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения, формирующие правильную осанку.	1		Движения рук и ног.
2	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, флажками, малым обручем, большим и малыми мячами.	2		Правильное выполнение упражнений.

3	Комплекс упражнений со скакалками.	1		Упражнения со скакалками.
4	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1		Упражнения с набивными мячами.
5	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1		Корригирующие упражнения.
6	Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	2		Правильное выполнение кувырка назад.
7	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом.	1		Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке.
8	Перелезание через бревно, коня, козла.	2		Техника выполнения перелезания.
9	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с покачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	1		Вис на рейке гимнастической стенке.
10	Ходьба по наклонной доске (угол 20). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «Ласточка».	1		Техника выполнения ходьбы по наклонной доске.
11	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1		Техника выполнения опорного прыжка.
12	Наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево, с опорой на руку.	1		Соскок с поворотом.
13	Упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.	1		Упор присев.
			Всего	16 часов
<b>3 четверть. Подвижные игры.</b>				
1	«Найди предмет», «Змейка».	1		Правила игры.
2	«Светофор».	1		Правила игры.
3 4	«Запрещенное движение». «Кто обгонит?».	1		Правила игры.
5	«Пустое место».	1		Правила игры.

6	«Бездомный заяц».	1		Правила игры.
7 8	«Волк во рву». «Два мороза».	1		Правила игры.
9	«Подвижная цель».	1		Правила игры.
10	«Обгони мяч».	1		Правила игры.
11 12	«Мяч среднему». «Попади в цель».	1		Правила игры.
13	«К своим флажкам».	1		Правила игры.
14	«Лучшие стрелки».	1		Правила игры.
15	«Мяч – соседу».	1		Правила игры.
16	«Два арбуза».	1		Правила игры.
17 18	«Салки с приседанием». «Третий лишний».	1		Правила игры.
19	«Игра Пионербол» ознакомление с правилами игры».	2		Правила игры.
20	Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.	2		Правила игры.
			Всего	18 часов
<b>4 четверть. Легкая атлетика.</b>				
1	Построение. Сообщение правил поведения. Требования безопасности. Название снарядов.	1		Техника безопасности.
2	Ходьба в быстром темпе с сочетанием различных видов ходьбы.	1		Техника выполнения ходьбы.
3	Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 секунд.	2		Сто такое низкий старт.
4	Челночный бег (3x10).	2		Выполнение челночного бега.
5	Бег с преодолением препятствий на отрезке 30 м.	1		Техника бега.
6	Понятие эстафета (круговая) расстояние	1		Круговая эстафета.
	10-15 м.			
7	Прыжки с ноги на ногу до 20 м., в высоту способом перешагивания.(внимание и меткость приземления).	2		Правильное выполнение прыжков.
8	Прыжки в длину с разбега. (зона отталкивания 60-70 см.) на результат (внимание на технику прыжка).	2		Техника выполнения прыжков в длину с разбега.

9	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень), и на дальность (ширина коридора 10-15 м.)	2		Техника метания в мишень.
10	Метание мяча (малого) правой, левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	2		Метание правой рукой на дальность.
			Всего	16 часов