



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 с.Камышовка»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО  
 Гурская А.П.  
Протокол № 5  
от 30 мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
 Постникова О.В.  
Приказ №105  
от 21 июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ № 5  
 Войтович М.С.  
Приказ № 105  
от 21 июня 2023 г.



Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с нарушениями интеллекта  
(умственная отсталость)

**Предмет: физическая культура**

Класс: 4

Учитель:  
**Михеева О.В.**

с. Камышовка, 2023 - 2024 учебный год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость), 4 класс составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2004 г.

Учебным планом школы на изучение физической культуры для учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость) выделено 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

**Промежуточная аттестация проводится согласно общешкольному графику в форме сдачи спортивных нормативов.**

**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 подлезть под них различными способами в зависимости от высоты; переносить несколько набивных мячей; правильно выполнять прыжок 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 (68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

### Основы знаний

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

### Лёгкая атлетика (21 час)

*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). Ускорение 30, 60 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), прыжки в длину с места.

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

### Гимнастика (20 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, 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, «мост» с помощью учителя.

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

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

*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 (12 часов)**

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

### **Подвижные игры (15 часов).**

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, стойкой игрока.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Легкая атлетика	21
2	Гимнастика	20
3	Лыжная подготовка	12
4	Подвижные игры	15
5	Основы знаний	В процессе урока
6	Всего часов	68

## Календарно-тематическое планирование

4 класс 68 часов – 2 часа в неделю

№ п/п	Наименование тем	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба: Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы.	1		
2	Высокий старт. Бег по дистанции 30 м.	1		
3	Высокий старт. Бег по дистанции 30 м.	1		
4	Тестирование: бег 30 м.	1		
5	Бег 60 м. с высокого старта.	1		
6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1		
7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1		
8	Бег по пересеченной местности 6 минут	1		
9	Тестирование: прыжок в длину с места. «Челночный» бег 4 х 9 м.	1		
10	Понятие эстафета (круговая). Спортивная эстафета. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
<b>Гимнастика</b>		<b>20</b>		
11 (1)	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте.	1		
12 (2)	Расчет на «первый - второй». Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с движениями рук.	1		
13 (3)	ОРУ без предметов. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1		
14 (4)	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1		
15 (5)	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1		
16 (6)	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1		
17 (7)	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1		
18 (8)	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Комплексы упражнений с большими и малыми мячами	1		
19 (9)	Лазанье по гимнастической скамейке	1		
20 (10)	Комплексы упражнений со скакалками	1		
21 (11)	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1		
22 (12)	Элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мост» с помощью учителя.	1		

23 (13)	Элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мост» с помощью учителя.	1		
24 (14)	Элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мост» с помощью учителя.	1		
25 (15)	Комплекс ОРУ с обручами. «Мост» с помощью учителя. П/и «Фигуры».	1		
26 (16)	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом.	1		
27 (17)	Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.	1		
28 (18)	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		
29 (19)	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		
30 (20)	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>12</b>		
31 (1)	ТБ во время лыжной подготовки. Подбор лыж. Построения с лыжами. Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Передвижение ступающим шагом	1		
32 (2)	Передвижение ступающим шагом	1		
33 (3)	Скользкий шаг. Повороты «упором»	1		
34 (4)	Скользкий шаг. Повороты «упором»	1		
35 (5)	Скользкий шаг. Бег на лыжах	1		
36 (6)	Скользкий шаг. Бег на лыжах	1		
37 (7)	Попеременный двухшажный ход.	1		
38 (8)	Попеременный двухшажный ход.	1		
39 (9)	Стойка лыжника при спуске. Высокая стойка. Передвижение на лыжах	1		
40 (10)	Стойка лыжника при спуске. Высокая стойка. Передвижение на лыжах	1		
41 (11)	Низкая стойка лыжника. Передвижение на лыжах.	1		
42 (12)	Подъёмы: «лесенкой»; «полуёлочкой».	1		
<b>Подвижные игры</b>		<b>15</b>		
43	Правила техники безопасности при занятиях подвижными и	1		

(1)	спортивными играми. Передвижение в стойке баскетболиста			
44 (2)	Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча. Передача баскетбольного мяча	1		
45 (3)	Ведение мяча. Передача баскетбольного мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
46 (4)	Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок в кольцо	1		
47 (5)	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
48 (6)	Основы волейбола. Передача мяча сверху	1		
49 (7)	Основы волейбола. Передача мяча сверху	1		
50 (8)	Передача мяча снизу двумя руками	1		
51 (9)	Передача мяча снизу двумя руками	1		
52 (10)	Пионербол: правила игры. Передача мяча руками, ловля его.	1		
53 (11)	Пионербол: передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу.	1		
54 (12)	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».	1		
55 (13)	Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота».	1		
56 (14)	Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»	1		
57 (15)	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>11</b>		
58 (1)	Прыжки в высоту способом перешагивание.	1		
59 (2)	Прыжки в высоту способом перешагивание.	1		
60 (3)	Бег 30 м. Эстафеты.	1		
61 (4)	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м	1		
62 (5)	Челночный бег (3x10 м).	1		
63 (6)	Промежуточная аттестация в форме сдачи спортивных нормативов.	1		
64 (7)	Прыжки в длину с разбега.	1		
65 (8)	Прыжки в длину с разбега.	1		
66 (9)	Прыжки в длину с разбега на результат.	1		
67 (10)	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень)	1		

68 (11)	Метание мячей на дальность, ширина коридора — 10—15 м	1		
------------	---	---	--	--

**Нормативы для проведения итоговой аттестации по физической культуре в 4 классе**

Контрольные упражнения		мальчики			девочки		
		высокий	средний	ниже среднего	высокий	средний	ниже среднего
1	Бег 30м (сек)	5,4	5,5-6,3	6,4	5,9	6,0-6,8	6,9
2	Челночный бег	9,7 и выше	9,6-8,2	8,1 и ниже	10,1 и выше	10,0-9,0	8,9 и ниже
3	Прыжки в длину с места (см)	130 и ниже	131-157	158 и выше	130 и ниже	131-154	155 и выше
4	Пресс за 30 с.	10 и менее	11-28	29 и более	9 и менее	10-25	26 и более



