

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Степняковская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

_____ Манкевич Л.М.

Протокол № 01
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____ Крапивка Т.В.

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Крапива Л.П.

Приказ №054-ОД
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «физическая культура» для учащихся 4 класса
с нарушением интеллектуального развития
(легкая умственная отсталость)
на 2023- 2024 учебный год

Уровень программы: адаптированная программа

Учитель: Назарова К.Р.

Степняки, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Степняковская средняя общеобразовательная школа» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022);
- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 24 ноября 2022 года;
- Положения о рабочей программе МБОУ «Степняковская СОШ»;
- Учебного плана МБОУ «Степняковская СОШ».

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение слабовидящих обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителю в процессе специально организованной коррекционной работы.

Целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и коррекция двигательной сферы, повышение двигательной активности, самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной

функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении слепых обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Коррекционные задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры, личной и общественной гигиены и здорового образа жизни;
- повышение общей, двигательной и зрительной работоспособности;
- создание коррекционно-развивающих условий для формирования двигательных навыков;
- формирование навыков зрительной пространственной ориентировки.
- формирование навыков использования нарушенного зрения и сохранных анализаторов при выполнении двигательных действий.
- коррекция недостатков физического развития.
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- развитие мышечно-суставного чувства;
- развитие координационных способностей, согласованности движений;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Методологической основой структуры и содержания программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению слепыми обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психических и социальных возможностей обучающихся. Как и любая деятельность,

она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из особых образовательных потребностей и интересов слепых обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения с учетом пролонгации сроков обучения на уровне начального общего образования и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за год обучения.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных (в том числе тифлоинформационных) технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 4 класс — 102 ч.

Пролонгация сроков освоения слабовидящими обучающимися учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования осуществляется в соответствии со следующими принципами и подходами:

- концентрический принцип. В содержании учебного предмета представлены разделы и темы, которые на каждом году обучения расширяются, дополняются и изучаются на более углубленном уровне;

- связь учебного материала с жизнью. Основу этого принципа составляет конкретизация учебного материала. Распределение учебного материала должно осуществляться с учетом сезонности, связи с конкретными событиями, явлениями и фактами (праздники, знаменательные даты, общественно значимые явления, сезонные виды деятельности людей и т.д.), общим укладом жизни. Свободным является перенос тем, изучение которых не носит сезонный характер.

- обеспечение возможности интеграции учебного материала. Материал, при освоении которого обучающиеся испытывают трудности, может быть дополнительно изучен на последующих годах обучения посредством логического объединения с другим материалом;

- пропедевтическая направленность обучения. Предполагается выделение времени на подготовку к освоению новых сложных разделов и тем;
- обеспечение прочности усвоения знаний. Каждая четверть должна начинаться с повторения и закрепления учебного материала, изученного в предыдущей четверти.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка». Корректирующие упражнения профилактики нарушений осанки и плоскостопия, двигательной сферы и т.д., с учетом функциональных возможностей организма.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами гольфа; 2) элементами шоу-дауна). Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Предупреждение травматизма во время занятий гольфом. Упражнения на ориентацию в пространстве. Отработка ловли и отбива мяча. Отработка броска мяча. Тактическая подготовка. Учебная игра. Предупреждение травматизма во время занятий шоу-даун. совершенствование техники тенниса для слепых и специальных физических качеств; ознакомление с тактикой игры; освоение должных тренировочных нагрузок.

Подготовка сердечно-сосудистой системы и мышц к нагрузке. Снижение вероятности травматизма. Упражнения на гибкость. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы. Увеличение силовых показателей мышц, увеличение мышечной выносливости, улучшение физической формы. Аэробные нагрузки. Профилактические упражнения.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Адаптированные спортивные игры с элементами гольфа: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности без зрительного анализатора с соблюдением всех правил; торбола: выполнение освоенных технических действий в условиях

игровой деятельности без зрительного контроля, прыгающий мяч; волейбола: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности; баскетбола: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности; футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными

техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Специальные личностные результаты:

- Сформированность ответственного отношения к своему здоровью и сохранным анализаторам;
- Сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- Умение осуществлять конструктивное межличностное взаимодействие и работать в команде, наличие чувства товарищества, уважение к коллективу, осознание своей роли и места в нем, готовность принимать участие в общих делах;
- Наличие потребности в двигательной активности, а также в самовыражении средствами физической культуры и спорта;
- Сформированность активной жизненной позиции, наличие стремления к самостоятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы *умения самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Специальные метапредметные результаты:

- использовать нарушенное зрение и сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
- применять зрительный, осязательный и слуховой способы восприятия материала;
- осуществлять зрительную пространственную и социально-бытовую ориентировку;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
 выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
 выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
 демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
 выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
 выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Учебно–тематический план

№	Раздел	Количество часов	Кол-во зачетных работ
1	Легкая атлетика	29	4
2	Гимнастика	24	4
3	Лыжная подготовка	26	1
4	Подвижные игры	23	-
	Итого	102	9

Содержание программного материала

Лёгкая атлетика (29 часов).

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 30 м с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (30 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Гимнастика (24 часа).

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лыжная подготовка (26 часов).

Переноска лыж; ходьба на месте с подниманием носков лыж; ходьба приставным шагом; ступающий шаг с палками и без палок;; повороты на месте переступанием; прогулка на лыжах; передвижение на лыжах до 600 м (за урок).

Подвижные игры (23 часа).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные " Запомни порядок", " Летает - не летает";
- с элементами общеразвивающих упражнений " Совушка", " Слушай сигнал", " Удочка";
- с бегом и прыжками "Гуси - лебеди", " прыгающие воробышки", " Кошка и мышка", " Быстро по местам";
- с бросанием, ловлей, метанием мяча "Метко в цель", " Догони мяч", " Кого назвали - тот и ловит";
- игры зимой " Снайпер", "К Деду Морозу в гости".

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Тип урока	Плановые сроки проведения	Скорректированные сроки прохождения
1	Техника безопасности на уроке физкультуры.	Комбинированный	1.09	1.09
2	Беседа «Человек занимается физкультурой».	Комбинированный	4.09	4.09
3	Отработка низкого старта.	Комбинированный	6.09	6.09
4	Бег 30 м.	Комбинированный	8.09	8.09
5	Бег 60 метров.Зачет.	Зачёт	11.09	11.09
6	Техника челночного бега..	Комбинированный	13.09	13.09
7	Челночный бег 3x10м.	Зачёт	15.09	15.09
8	Бег 100м.	Комбинированный	18.09	18.09
9	Метание мяча на дальность.	Зачёт	20.09	20.09

10	Метание мяча на дальность и в цель.	Комбинированный	22.09	22.09
11	Ходьба различными способами. Бег 500м.	Комбинированный	25.09	25.09
12	Прыжки в высоту. Зачёт.	Зачёт	27.09	27.09
13	Вис. Прыжки со скакалкой.	Комбинированный	29.09	29.09
14	Поднимание прямых ног из положения лежа.	Комбинированный	2.10	2.10
15	Подвижные игры, Эстафеты.	Комбинированный	4.10	4.10
16	Поднимание туловища из положения лежа.	Комбинированный	6.10	6.10
17	Упражнения на гибкость.	Комбинированный	9.10	9.10
18	Развитие выносливости в беге.	Комбинированный	11.10	11.10
19	Подвижные игры. Упражнения на равновесие.	Комбинированный	13.10	13.10
20	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Комбинированный	16.10	16.10
21	Подвижная игра " Кот и мыши".	Комбинированный	18.10	18.10
22	Подвижные игры.	Комбинированный	20.10	20.10
23	Упражнения для профилактики осанки.	Комбинированный	23.10	23.10
24	Упражнения с обручами.	Комбинированный	25.10	25.10
25	Группировка. Кувырок вперед. Перекаты.	Комбинированный	27.10	27.10
26	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед(закрепление).	Комбинированный	8.11	8.11
27	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Комбинированный	10.11	10.11

28	Варианты выполнения кувырка вперед.	Комбинированный	13.11	13.11
29	Группировка, перекаты в группировке.	Комбинированный	15.11	15.11
30	Стойка на лопатках, мост.	Зачёт	17.11	17.11
31	Круговая тренировка.	Комбинированный	20.11	20.11
32	Стойка на лопатках.	Комбинированный	22.11	22.11
33	Упражнения на гимнастической скамейке.	Комбинированный	24.11	24.11
34	Перелезание через гимнастического коня.	Комбинированный	27.11	27.11
35	Лазание по гимнастической стенке.	Комбинированный	29.11	29.11
36	Различные виды перелезаний.	Комбинированный	1.12	1.12
37	Упражнение в вися на гимнастической стенке.	Комбинированный	4.12	4.12
38	Подтягивание в вися.	Зачёт	6.12	6.12
39	Вращение обруча.	Зачёт	8.12	8.12
40	Варианты вращения обруча.	Комбинированный	11.12	11.12
41	Прыжки со скакалкой.	Зачёт	13.12	13.12
42	Лазание по канату.	Комбинированный	15.12	15.12
43	Упражнения в равновесии.	Комбинированный	18.12	18.12
44	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	Комбинированный	20.12	20.12
45	Скользкий шаг.	Комбинированный	22.12	22.12

46	Повороты на лыжах.	Комбинированный	25.12	25.12
47	Ступающий шаг и скользящий шаг.	Комбинированный	27.12	27.12
48	Дистанция 1 км.	Комбинированный	29.12	29.12
49	Подъем и спуск со склона.	Комбинированный	10.01	10.01
50	Подъем на склон " елочкой".	Комбинированный	12.01	12.01
51	Передвижение на лыжах " змейкой".	Комбинированный	15.01	15.01
52	Прохождение дистанции 1,5 км.	Комбинированный	17.01	17.01
53	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Комбинированный	19.01	19.01
54	Обгон на лыжах. Игра " Накаты".	Комбинированный	22.01	22.01
55	Поворот на лыжах " Солнышко".	Комбинированный	24.01	24.01
56	Подъем на склон «лесенкой».Спуск.	Комбинированный	26.01	26.01
57	Спуск со склона. Подъем " полуелочкой", " лесенкой."	Комбинированный	29.01	29.01
58	Дистанция 1 км. Зачёт.	Зачёт	31.01	31.01
59	Игры и эстафеты на лыжах.	Комбинированный	2.02	2.02
60	Ходьба скользящим шагом.	Комбинированный	5.02	5.02
61	Зимние забавы. Эстафеты и игры на лыжах.	Комбинированный	7.02	7.02
62	Прохождение дистанции 1,5 км.	Урок - контроль	9.02	9.02

63	Самый быстрый.	Комбинированный	12.02	12.02
64	Спуск со склона. Виды подъемов.	Комбинированный	14.02	14.02
65	Броски мяча.	Комбинированный	16.02	16.02
66	Бросок мяча от груди.	Комбинированный	19.02	19.02
67	Броски мяча снизу.	Комбинированный	21.02	21.02
68	Броски мяча через сетку.	Комбинированный	26.02	26.02
69	Игры с мячом. Эстафеты.	Комбинированный	27.02	27.02
70	Ведение мяча.	Комбинированный	1.03	1.03
71	Ведение баскетбольного мяча.	Комбинированный	4.03	4.03
72	Броски, ведение мяча.	Комбинированный	6.03	6.03
73	Игры " Стоп", " Салки с мячом".	Комбинированный	11.03	11.03
74	Эстафеты с ведением мяча.	Комбинированный	13.03	13.03
75	Броски и ловля мяча.	Комбинированный	15.03	15.03

76	Броски и ловля баскетбольного мяча.	Комбинированный	18.03	18.03
77	Подача мяча через сетку.	Комбинированный	20.03	20.03
78	Броски мяча через сетку . Игра " Пионербол.	Комбинированный	22.03	22.03
79	Игра " Пионербол".	Комбинированный	1.04	1.04
80	Метание малого мяча в цель.	Комбинированный	3.04	3.04
81	Броски мяча в цель.	Комбинированный	5.04	5.04
82	Упражнения с набивным мячом.	Комбинированный	8.04	8.04
83	Броски набивного мяча.	Комбинированный	10.04	10.04
84	Игры, эстафеты с мячом.	Комбинированный	12.04	12.04
84	Мини – баскетбол.	Комбинированный	15.04	15.04
86	Элементы игры в мини- баскетбол.	Комбинированный	17.04	17.04
87	Бег 30 м.Зачет.	Комбинированный	19.04	19.04
88	Высокий старт. Бег 30м.	Комбинированный	22.04	22.04

89	Челночный бег 3*10 м.	Комбинированный	24.04	24.04
90	Прыжки с места.	Комбинированный	26.04	26.04
91	Прыжки с места. Метание мяча на дальность.	Комбинированный	27.04	27.04
92	Метание мяча на дальность. Игры с мячом.	Комбинированный	29.04	29.04
93	Бег 200м.	Комбинированный	3.05	3.05
94	Шестиминутный бег.	Комбинированный	6.05	6.05
95	Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	8.05	8.05
96	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину.	Комбинированный	13.05	13.05
97	Бег 1000м .Зачет.	Комбинированный	15.05	15.05
98	Игры, эстафеты.	Комбинированный	17.05	17.05
99	Русская игра " Лапта". Правила игры	Комбинированный	20.05	20.05
100	Игра " Лапта"	Комбинированный	22.05	22.05
101	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	Комбинированный	24.05	24.05

102	Эстафета 4x60 м.	Урок - соревнование	27.05	27.05
ИТОГО: 102 часа				